



Akupunktur-Figur

针 灸

Hinweise, Tipps und Details

Sehr geehrte Kunden,
wir danken Ihnen für den Kauf dieser Akupunktur-Figur.
Akupunktur liegt im Trend. Seit sich herumgesprochen hat, dass
Heilungsmethoden abseits der Schulmedizin oftmals gute Chancen
versprechen, probieren auch immer mehr Menschen die Akupunktur aus.
Diese uralte fernöstliche Behandlungs- und Heilmethode verspricht oft dort
Hilfe, wo Tabletten und Spritzen versagen.
Auf der Akupunktur-Figur sind die wesentlichen Akupunktur-Punkte und
Meridiane markiert. Lesen Sie in diesem Begleitheft, was eine Akupunktur-
Behandlung an diesen Punkten bewirken kann und sprechen Sie eine
Person mit Akupunktur-Ausbildung gezielt darauf an.

Lesen Sie nun alles über die Lage und Funktion der einzelnen
Akupunkturpunkte. Finden Sie die Akupunkturpunkte und Meridiane an der
Akupunktur-Figur und machen Sie sich so besser mit dem Wesen der
Akupunktur vertraut.

Achtung: Bitte beachten Sie, dass Akupunkturmaßnahmen
immer nur durch fachlich geschultes Personal durchgeführt
werden sollen. Versuchen Sie keinesfalls, Akupunktur-
Maßnahmen bei sich selber vorzunehmen.

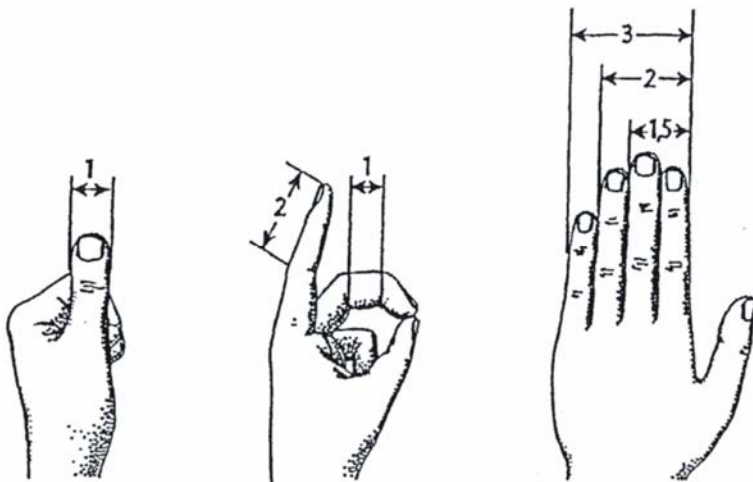
Inhalt

Wichtig zu Beginn: Was ist ein Cun?	3
Was ist Moxibustion?	3
Herz Meridian HT	4
Lungenmeridian LU	6
Lebermeridian LR	8
Dickdarm Meridian LI	11
Dünndarmmeridian SI	15
Milz Meridian SP	19
Blasen Meridian BL	23
Nierenmeridian KI	37
Perikardmeridian PC	42
Dreifach Erwärmer-Meridian SJ	45
Magenmeridian ST	49
Gallenblasen-Meridian GB	57
DU-Meridian	65
Ren-Meridian RN	68

Wichtig zu Beginn: Was ist ein Cun?

Das Cun ist die traditionelle chinesische Maßeinheit die verwendet wird, um die Einstichpunkte für das Setzen von Nadeln in der Akupunktur zu finden. Besonders hieran ist, dass das Cun eine relative Maßeinheit ist, die für jeden Menschen individuell verschieden ausfällt. Die Breite des Daumens in Höhe des ersten Gelenks einer Person definiert einen Cun. Die Breite von Zeige- und Mittelfinger zusammen entspricht 1,5 Cun, die Breite über die vier zusammengelegten Finger 3 Cun.

Im Folgenden wird die Lage der einzelnen Akupunkturpunkte und Meridiane oft anhand der Maßeinheit Cun erklärt.



Was ist Moxibustion?

Bei einigen Akupunkturpunkten wird Ihnen der Hinweis gegeben, dass hier auch Moxibustion möglich ist. Moxibustion ist eine alternativmedizinische Behandlungsform, die auch zur fernöstlichen Medizin gehört. Dabei werden kleine Mengen von Heilkräutern auf oder über Akupunkturpunkten abgebrannt und so über die Hitzeeinwirkung auf die Akupunkturpunkte das Meridiansystem stimuliert. Blockierte körpereigene Energien sollen so wieder zum Fließen gebracht werden.

Herz Meridian HT

HT1 Jiquan

Lage: im tiefsten Punkt der Achselhöhle (Arterie und Hauptnervenstrang vermeiden)

Hilft bei flacher Atmung, kalten Armen, Brust-, Herz-, Flankenschmerzen oder -druck, Armschmerzen, übermäßigem Schwitzen, Unfähigkeit zu Schwitzen, mangelnden Herzensgefühlen, Traurigkeit, depressiver Stimmungslage, Asthma, Brechreiz, Aufstoßen, trockener Kehle, Gelbsucht

HT2 Qingling

Lage: Oberarm innen, 3 cun vor Ellenbeugefalte, zwischen Bizeps und Trizeps-Muskel

Hilft bei Beklemmungsgefühlen, flacher Atmung, Kopf-, Brust-, Arm-, Schulterschmerzen und Schmerzen unter dem Rippenbogen, Engegefühl, Schüttelfrost, Gelbsucht

HT3 Shaohai

Lage: Arm beugen, zwischen Ende Beugefalte und spitzem Knochenhügel (Epicondylus), in Vertiefung

Hilft bei Unruhe, Nervosität, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Antriebsschwäche, depressiven Verstimmungen, neurotischen Krisen, Herzschmerzen, mangelnder Herzdurchblutung, Ermüdung, Stress, Schwindel, Druck im Bauch, Ellenbogenschmerzen, Tennisarm, kalten, zitternden, steifen Händen, steifen oder tauben Armen, Krämpfen, steifem Nacken, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Übelkeit, Schluckauf, Schilddrüsenvergrößerung, Nervenschmerzen, entzündeten, geschwollenen Lymphknoten, Knochenentzündung, Prüfungsangst, Mattigkeit

HT4 Lingdao

Lage: 2 Fingerbreit vor inneren Handgelenksfalte, über der unteren tastbaren Sehne

Hilft bei Nervosität, Sprechhemmungen, Ängsten, Depressionen, unruhigem Schlaf, Herzschmerzen, Herzbeschwerden, Angina pectoris, stechenden Brustschmerzen, Brechreiz, Krämpfe im Ellbogengelenk; Unruhe

HT5 Tongli

Lage: 1 cun vor der inneren Handgelenkfalte, über unterer tastbarer Sehne

Hilft bei Energiemangel, kalten Händen, Freudlosigkeit, schlechter Laune, Nervosität, Prüfungsangst, Lampenfieber, Herzklopfen, Verschlussheit, Gehemmtheit, Reizbarkeit, Stimmungswechsel, Heiserkeit, rauher Stimme, Halsschmerzen, zusammengeschnürter Kehle, Kopfschmerzen, Sprechstörungen, ausgleichend bei niedrigem und hohem Blutdruck, Drehschwindel, Fieber, Atembeklemmungen, Kurzatmigkeit, Schmerzen in Hand, Handgelenk, Ellbogen, Überbelastung der Sehnen, Hautrötungen, unwillkürlichem Wasserlassen, Augenschmerzen

HT6 ylnxi

Lage: 0,5 Daumenbreit vor der inneren Handgelenkfalte, über der unteren tastbaren Sehne

Hilft bei Aufregung, Nervosität, kalten und schwitzenden Händen, Handgelenkschmerzen, Angstzuständen, Schreckhaftigkeit, zusammengeschnürtem Hals, Herzbeschwerden, Herzklopfen, Beklemmungs- oder Spannungsgefühlen in der Brust, Nachtschweiß, Schwindel, Nachmittagsfieber, Nasenbluten, frostigem Gefühlszustand

HT7 Shenmen

Lage: in der inneren Handgelenkfalte, über der unteren tastbaren Sehne

Hilft bei Unruhe, Nervosität, Stress, Übererregbarkeit, Nervenschwäche, ständigem Tun-Müssen, Reizbarkeit, Manie ebenso wie bei Depression, Ängstlichkeit, Teilnahmslosigkeit, Abwesenheiten, Schreckhaftigkeit, Prüfungsangst, Sucht, großen Stimmungsumschwüngen, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, heißen oder kalten Händen, Herzklopfen, -schmerzen, -neurosen, Kurzatmigkeit, Gedächtnisschwäche, Epilepsie, unmotivierten Lachanfällen, Handgelenksschmerzen

HT8 Shaofu

Lage: zwischen 4. u. 5. Mittelhandknochen, bei geballter Faust unter der Spitze des kleinen Fingers

Hilft bei übergroßer Ernsthaftigkeit, Freudlosigkeit, kaum Lachen, depressiver Stimmungslage, viel Stöhnen und Seufzen, Beklemmung, Furchtsamkeit, kalten Händen, Durchblutungsstörungen der Hände, aber auch bei heißen Handflächen, rheumatischen Gelenksbeschwerden, Schmerzen in Brust und Oberarm, Achselhöhlenspannung, Herzklopfen, Schwindel, Mundgeruch, Harnverhalten, unwillkürlichem Wasserlassen

HT9 Shaochong

Lage: 1 mm neben Kleinfingernagel innen und unten flach oder gegen Meridianverlauf, eventuell blutend

Hilft bei akuten Erkrankungen von Herz und Kreislauf wie Sonnenstich, Bewusstseinstrübung, Beklemmungsgefühlen, starken Stimmungsschwankungen, Fieber mit Unruhe, Spannungsgefühlen in Hals und im Körper, Brechreiz, Durst, Lungenschleim stellt wieder Bewusstsein her, Erste-Hilfe-Punkt bei Schlaganfall, Ohnmachtsneigung, Kollaps, Schock, Schwindel, Brust-, Herzschmerzen, -klopfen, in Notfällen mit dem Fingernagel drücken

Lungenmeridian LU

LU1 zhongfu

Lage: 1 Daumenbreit unter Schlüsselbein, in Vertiefung dicht vor Armmuskel, nach oben und außen

Hilft bei flacher Atmung, Kurzatmigkeit, Beschwerden der Atemwege, Bronchitis, Husten, Asthma, Depressionen (Kummer, Sorge, Traurigkeit, Verzweiflung), Schluckauf, Schulterschmerzen, Nachtschweiß, Hautbeschwerden, gedunsenem Bauch und Gliedern, Übelkeit, Brechreiz
Achtung! Gefährlicher Punkt! Pneumothorax möglich. Nadelung nach lateral ca. 1 cm.

LU2 Yunmen

Lage: direkt unter dem Schlüsselbein in Vertiefung dicht vor dem Armmuskel, wie Lu1

Hilft bei flacher Atmung, Schulterschmerzen, Husten, Depressionen, Völlegefühl, Asthma, Atemwegsbeschwerden

LU3 Tianfu

Lage: 3 cun (4 Finger) unter vorderer Achselfalte, zwischen Oberarmmuskel und -knochen

Hilft bei flacher Atmung, Müdigkeit, Schlafsucht, Vergesslichkeit, Depression, Atembeschwerden, starkem Husten, Lungenschleim, rheumatischen Schulterbeschwerden, Armbeschwerden, Asthma, Schluckauf, Atembeklemmungen, Nasenbluten

LU4 Xiabai

Lage: 1 cun unter Lu3

Hilft bei Atembeschwerden, Schluckauf, Brust-, Oberarmschmerzen, Husten, Asthma, Kurzatmigkeit, Schmerzen hinter dem Brustbein

LU 5 Chize

Lage: In der Beugefalte des Ellenbogens hinter der Bizepssehne

Hilft bei Schnupfen, Husten mit Schleim, Niesen, Schulterschmerzen, Knochenentzündungen, Knieschwellungen, Hauterkrankungen, Akne, Beklemmungsgefühlen, Weinerlichkeit, Gähnzwang, Atemnot, Kurzatmigkeit, Keuchatmung, Asthma, Bronchitis, Luft im Bauch, Völlegefühl, Blasenschwäche, häufigem Harndrang, periodischem Fieber

LU6 Kong Zui

Lage: Unterarm innen 5 cun hinter Ellenbogenfalte, 7 cun über Handgelenksfalte, in Muskeldelle

Hilft bei Ellenbogen- und Unterarmschmerzen, Hustenanfällen, Atembeschwerden, Chaotischen Gefühlen, Fieber, Stimmverlust, Halsentzündungen, Hämorrhoiden

LU 7 Lieque

Lage: beide Daumen verschränken, Zeigefingerspitze auf Arm anlegen, er zeigt auf Lu7

Hilft bei Nackensteifigkeit, Schulterbeschwerden, Sehenscheidentzündung, Unruhe, Nervosität, Beziehungsschwierigkeiten, Gefühllosigkeit, Lungenerkrankungen, Husten, Atembeschwerden, Bronchitis, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung, Migräne, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Schmerzen hinter dem Brustbein, Schwächezuständen, Hauterkrankungen, gedunsenem Gesicht, gedunsenen Armen und Beinen, Ödemen, Impotenz, Frigidität, Durchfall, Harnverhalten, Ohrensausen, Lippenherpes, Gürtelrose

LU8 Jing Qu

Lage: 1 cun vor Handgelenkfalte in Vertiefung, 1 Querfinger hinter Lu7, dicht über der Sehne, flach

Hilft bei Stimmchwäche, Hals-, Rachenentzündung, Husten, Asthma, Kälteschädigungen, Fieber ohne Schweiß, Handgelenksschmerzen

LU 9 Taiyuan

Lage: in der Handgelenkfalte vor dem Daumen in oberster Vertiefung

Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Nervosität, Unruhe, Erregtheit, Atembeschwerden, Husten, Herzklopfen, Handgelenksschmerzen, Arterienverkalkung, Krampfadern, Aufstoßen, Blähungen, Schmerzen im Unterbauch, Harnverhalten, grauem Star, Augenrötung

LU10 Yuji

Lage: in Vertiefung in der Mitte auf dem inneren Daumenballen

Hilft bei flacher Atmung, Übermüdung, Herzschmerzen, Druckgefühl in der Brust, Husten mit Schleim, Asthma, Rachenentzündung, Fieber, Kater (zusammen mit ST45), Schüttelfrost, Schwindel, Schlaflosigkeit, trockenem Hals, Stimmverlust, Entzündungen der Schilddrüse
Stiche an der Hand sind schmerzhaft

LU11 Shaoshang shaoshang

Lage: 1 mm neben Daumennagelwinkel außen, schräg oder flach

Hilft bei akuten Beschwerden, wie Schwindel, Ohnmacht, Bewusstlosigkeit, Asthmaanfall, Schlaganfall, Herzbeklemmung, Kreislaufschwierigkeiten, Unruhe, Fernpunkt bei Hals- und Rachenerkrankungen, Grippe, Mandelentzündung, Fieber, Husten, trockenen Lippen, starkem Durst, Schilddrüsenentzündung, Mumps
Die Nadelung ist sehr schmerzhaft.

Lebermeridian LR

LR1 dadon

Lage: 1-2 mm neben Nagelwinkel des Großen Zehs innen schräg oder flach im Meridianverlauf

Hilft bei Schwindelgefühl, Ohnmacht, Krampfanfall, Sehstörungen, Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, starker Regel, Gebärmuttersenkung, urogenitale Störungen, ausbleibende Regel mit Schmerzen und Spannungsgefühl, Schmerzen im Genitalbereich und Unterbauch, Harnverhalten, unwillkürliches Wasserlassen, Prostatentzündung

Sonstige: niedriger Blutdruck, Ungeduld, Unruhe, Unwillen, Ärger

LR2 xingjian

Lage: Mitte Schwimnhaut zwischen 1. und 2. Fußzeh, schräg

Hilft bei starker Regelblutung, ausbleibender Regel, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schmerzen in Hals, Brust, Lenden, Knien, Harnröhre und Genitalbereich, Harnverhalten, unwillkürlichem Wasserlassen, Reizbarkeit, Lähmungen und Krämpfen der Glieder, Rückensteife, fahler Gesichtsfarbe, Anzeichen von Schlaganfall, Krampfanfällen, Epilepsie, Sehstörungen, geröteten, tränenden Augen, Glaukom, Atembeklemmung, Hämoptoe, Durchfall, kräftigt Herz, bitterem Mundgeschmack

LR3 taichong

Lage: In Winkel und Vertiefung zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen

Hilft bei Kopfschmerzen, Schmerzen und Spannung in Brust und Flanken, im Unterbauch bis in den Genitalbereich, Benommenheit und Schwindel, Knieschmerzen, Krampfanfälle, Hexenschuss, Augenerkrankungen, Sehstörungen, Augendruck, grauer Star, Stoffwechselstörungen, Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit, Brechreiz, Gallenkolik, Hämorrhoiden, Blut im Auswurf, im Stuhl, im gynäkologischen Bereich, Harnverhalten, dunkler Urin

Sonstige: Hilft bei depressiver Stimmungslage, Erregungszuständen, schlechtem Schlaf, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, fahler Gesichtsfarbe, anhaltendem Durst, Schwellung von Achselhöhle, Hals, Struma, Schizophrenie, Leistenbruch

LR4 zhongfeng

Lage: Von Le3 gerade hoch vor Sprunggelenk innen zwischen den Sehnen

Hilft bei Appetitlosigkeit, Blähungen nach dem Essen, kalten Füßen, Bluthochdruck, niedrigem Fieber, grünlicher Gesichtsfarbe, Schüttelfrost, Schwellung des Bauchs, Abgeschlagenheit, Krämpfen und Lähmungen von Gliedern, Hernien, Steinleiden im Urogenital-Bereich, Knöchelschmerz, schlechtem Gehör, unwillkürlichem Wasserlassen, Gelbsucht.

Der Punkt kann kleinen Orgasmusreflex auslösen, eventuell kommen sexuelle Bilder.

LR5 ligou

Lage: 5 cun über innerem Fußknöchel, neben Hinterkante des Schienbeins
Hilft bei unbefriedigender Sexualität, Erkrankungen von Leber und Gallenblase, Angstgefühlen, ziehenden Schmerzen in Lenden und Rückenbereich, plötzlichen, stechenden Unterleibsschmerzen in den Urogenitalbereich ausstrahlend, Kälte und Schmerzhaftigkeit von Unterschenkel und Füßen, Völle-, Klumpen- oder Spannungsgefühl im Bauch, Regelstörungen, Ausfluss, Gebärmutter-Vorfall, Hodenschwellung, Impotenz, Ängstlichkeit, Kleinmütigkeit, Entzündungen der Gebärmutterschleimhaut, Hodenentzündung, schlechtem Gehör, zu häufigem oder zu seltenem Wasserlassen

LR6 zhongdu

Lage: 2 cun über LR5

Hilft bei Unterbauchschmerzen, Regelstörungen, Durchfall, Unterschenkelbeschwerden, Verstopfung, blutigem Stuhl, Schmerzen im Unterbauch und Leberregion, Ausfluss

LR7 xiguan

Lage: Unter oberen Unterschenkelknochenkopf nach innen in weiche Delle
Hilft bei Frigidität, Impotenz, unbefriedigender Sexualität, Verspannungen und Schmerzen in Waden oder Knien, wandernden Schmerzen in verschiedenen Körperteilen, Halsschmerzen

LR8 ququan

Lage: Ende der Beugefalte am Knie innen in Vertiefung vor Sehnen

Hilft bei Schwindel, Krämpfen, Lähmungen oder Lähmungsneigung, Sehschwäche, Nachtblindheit, hellem Stuhl, Darmkrämpfen, Magen- und Darmproblemen, Gebärmuttersenkung, Durchfall, unwillkürlichem Wasserlassen, Hämaturie, Schmerzen im Unterbauch, Genitalbereich, Klumpengefühl im Unterbauch, Impotenz, Ausfluss, Juckreiz

Sonstige: Blutungen aus Nase, Bronchien und im Urin, Schlafstörungen, wandernden Schmerzen in verschiedenen Körperregionen

LR9 yinbao

Lage: 4 cun oberhalb des Kniegelenks in Muskeldelle vor Oberschenkelknochen

Hilft bei sexuellen Hemmungen und Verkrampfungen, auch bei Panik, Ekel, Unterbauchschmerzen, Regelschmerzen, Harnproblemen, Lendenschmerzen, Harnverhalten, Regelstörungen, unregelmäßiger Regel

LR10 Zuwuli

Lage: auf dem Oberschenkel innen, 3 cun unterhalb der Schambeinoberkante, Arterie vermeiden

Entspannt die Sexualität, hilft bei Müdigkeit, übermäßigem Schlafbedürfnis, Schlaflosigkeit, Harnverhalten, Blähbauch, Herzschwäche, Völlegefühl im Bauch, Harndrang

LR11 Yinlian

Lage: 1 cun über Le10, Schlagader vermeiden

Hilft bei Schmerzen in Leistengegend, Schmerzen in den Beinen, im unteren Rücken oder im Unterbauch, Durchblutungsstörungen der Beine, Regelstörungen, verzögerter oder erschwelter Geburt, Ausfluss

LR12 Jimai

Lage: in der Leistenbeuge, 2,5 cun seitlich der mittleren Schambeinfuge, Blutgefäße und N.femoralis vermeiden

Hilft bei Schmerzen in Leistengegend oder Unterbauch, Genitalschmerzen, Gebärmuttersenkung, Hernien

LR13 zhangmen

Lage: vor dem freien Ende der 11. Rippe

Hilft bei Völlegefühl, Schmerzen, Spannungen in Schulter, Arm, Brust oder Flanken, Belebt die Augen, hilft bei Luft im Bauch, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Fettleibigkeit, Stauungen im Bauchraum, Vergrößerung von Leber und Milz, Durchfall

Sonstige: starker Durst, Atemstörungen, Abmagerung, Hepatitis

LR14 Qimen (Mu-Punkt Leber)

Lage: im 6. Zwischenrippenraum, senkrecht unter Brustwarze

Hilft bei Beklemmungsgefühl, Atemnot, Husten, Heiserkeit, Kopfschmerzen, Schmerzen im Brustkorb, im Unterbauch, in Lebergegend, Blähbauch, gespanntem Bauch, Völlegefühl, Schluckauf, saures Aufstoßen, Verdauungsbeschwerden, Magenschleimhautentzündung, Durchfall, Brechdurchfall, Appetitlosigkeit, starke Regelblutung wegen Bluthitze

Sonstige: Lungenerkrankungen, durch Kälte verursachte Stiche, hochschlagendes Yang mit Herzklopfen, Schwindel, Unruhe, Schlafstörungen

Gefährlicher Punkt : Pneumothorax !

Dickdarm Meridian LI

LI1 shangyang

Lage: 1 mm neben dem Nagelwinkel des Zeigefingers (daumenseitig), schräg oder flach

Hilft bei akuten Beschwerden wie Zahnschmerzen, Rachen- und Halsbeschwerden, Druck auf der Brust, Schmerzen im Unterbauch, Schwindel, Kollaps, tauben Fingern, Heiserkeit, Mattigkeit, Fieber, jede Form von Atemstörung, Gesichtsakne (zusammen mit LU5), Mumps, Epilepsie

LI2 erjian

Lage: vor Zeigefingergrundgelenksansatz, Mitte zwischen roter und weißer Haut, an Knochen vorbei

Hilft bei Erkältung, Fieber, Halsbeschwerden, Heuschnupfen, Zahnbeschwerden, Hauterkrankungen, besonders Akne, Zusammenschnürungsgefühl in der Luftröhre, Gesichtsnervlähmung, Mumps

LI3 sanjian

Lage: am seitlichen Handrumpf, dicht hinter dem Zeigefingergrundgelenk, an Knochen vorbei, 4-10 mm Moxibustion möglich

Hilft bei Erkältungen, Nasenbeschwerden, Halsweh, Halsenge, Beklemmungsgefühlen, Fieber, Zahnschmerzen, Bindehautentzündung, Druckgefühl auf der Brust, Gesichtsnervlähmung

LI4 Hegu

Lage: Höchster Punkt des Muskelberges zwischen Zeigefinger und Daumen
Hilft bei Schmerzzuständen aller Art, Migräne, Kopfschmerzen mit HT20, Gesichtsschmerz, Zahnschmerzen mit ST44, Bauch- und Rückenschmerzen, psychischer Erschöpfung, Verstopfung, Durchfall, Halsbeschwerden, ersten Schnupfenanzeichen, laufender Nase, verstopfter Nase mit LI20, Husten, Erkältung, Grippe mit LU7 und UE5, Fieber, Schüttelfrost, steifem Nacken, Sehstörungen, unregelmäßiger Regel, Lähmungen, Schwindel, Bluthochdruck mit LR3, Hautausschlag, Akne, Ekzeme, Bindehautentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Allergien

LI5 Yangxi

Lage: in der Vertiefung seitlich des Handgelenks, über der Sehne
Hilft bei Handgelenksschmerzen, übermäßigem Schwitzen, Juckreiz, Stirnkopfschmerz, Halsenge, Allergien, Augenerkrankungen, geröteten Augen, Fieber, Unruhe, Brustbeklemmung, Atemstörungen, Durchblutungsstörungen, Herzklopfen, Mumps

LI6 pianli

Lage: 3 cun (4 Querfinger) über LI5, Daumen beider Hände verschränken, an Mittelfingerspitze, flach im Meridianverlauf

Hilft bei müden Augen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Sehschwäche, Halsweh, Husten, zusammengeschnürter Kehle, Ohrensausen, Verstopfung, Durchfall, Unterarmschmerzen, Zahnschmerzen, Nasenbluten, bei unaufhörlichem Reden mit ST36, KG15, SI15, macht die Flüssigkeitswege frei, bewegt das Blut und hält es auch, Lähmungen, krankhaften Hautveränderungen, Blähungen

LI7 wenliu

Lage: 1,5 cun (2 Querfinger) über Di6, dicht vor dem Knochen

Hilft bei Schulter- und Rückenverspannungen, Unterarmschmerzen, Halsweh, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Dickdarmerkrankungen, Blähungen, Arm- und Schulterschmerzen, Angina, Engegefühl der Kehle, Beklemmungsgefühlen, Taubheit

LI8 xialian

Lage: 2 cun über Di7, 4 cun vor Di11, vor dem Knochen

Hilft bei Arm-, Ellenbogen, Bauch- und Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Unklarheit, Schwindel, Rheuma, schneller Erschöpfbarkeit, Halbseitenlähmung, Benommenheit

LI9 shanglian

Lage: 3 cun vor Di11

Hilft bei Kopf-, Brust- und Bauchschmerzen, Darmbeschwerden, Schulter- und Armbeschwerden, Atembeschwerden, Lähmungen

LI10 shousanli

Lage: 2 cun vor Di11

Hilft bei Tennisarm, Arm-, Schulter- und Kopfschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Halsbeschwerden, Zahnfleischbluten, Zahnschmerzen, Migräne, Energiemangel, Schwäche, chronischer Müdigkeit, Bluthochdruck, Halbseitenlähmung, Gesichtsnervlähmung, Knochenentzündung, Mumps

LI11 quchi

Lage: am oberen äußeren Ende der Ellenbogenbeugefalte

Hilft bei rinnender Nase, 2. Erkältungsstadium, bei jeder inneren Hitze, Halsweh, Halsenge, Stimmverlust, Zahn-, Kopfschmerzen, Migräne, Tennisarm, Hauterkrankungen (Hautjucken, Entzündungen, Exantheme, Schuppenflechte, Geschwüren), Regelstörungen, Darmbeschwerden, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Schulter-, Armschmerzen, Knochenentzündung, Bluthochdruck, Zucken, Zittern, Mumps

LI12 zhauliao

Lage: 1 cun über der Ellenbogenbeugefalte, 5-20 mm Moxibustion möglich
Hilft bei Tennisellenbogen, Ellenbogen-, Oberarm-, Armbeschwerden, -krämpfen, -lähmungen, Kräfteverfall, wirkt entspannend auf Sehnen, schmerzlindernd

LI13 shouwuli

Lage: 3 cun über Di11 (Ellenbogenbeugefalte), 5-20 mm Moxibustion möglich

Wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert die Mitte, hilft bei Hals-, Schulter-, Arm-, Ellenbogenbeschwerden, Energiemangel, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Lungenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Darmbeschwerden

LI14 binao

Lage: außen vor dem Oberarmknochen, in der Vertiefung vor Beginn des Oberarmmuskels (Arm beugen), 5-20 mm Moxibustion möglich

Macht Netzbahn durchgängig, klärt die Sicht, hilft bei Arm- und Schulterbeschwerden, Armschwäche, Schwierigkeit, den Arm zu heben, Schmerzen im Oberarm, Kopfschmerzen, Migräne, Nackenschmerzen, Kurzsichtigkeit, Augenerkrankungen

LI15 jianyu

Lage: Vorderseite der Schulter in der Vertiefung vor dem Schlüsselbein, Vertiefung bei gehobenem Arm spürbar

Hilft bei verkrampften Schultern, Schmerzen beim Armheben, Nacken- und Rückenverspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Augenschmerzen, Hauterkrankungen, Ausschlägen, Lähmungen

LI16 jugu

Lage: am hinteren Ende des Schlüsselbeins in Vertiefung, 5-10 mm Moxibustion möglich

Zerstreut Stasen, macht die Netzbahnen frei, hilft bei flacher Atmung, steifer Haltung, Brustblockaden, ständigem Denken, Bewegungseinschränkungen des Arms, Schulter- Nacken und Rückenverspannungen, Zahnfleischwund, Zahnschmerzen im Oberkiefer, Epilepsie, Blutstauungen

LI17 tianding

Lage: hinter dem großen Kopfwendemuskel am Hals, 1 cun hinter und unter Di18, 3-0 mm Moxibustion möglich

Schlacht Schlund und Kehle frei, hilft bei Heiserkeit, Hals-, Schluckbeschwerden, Halsenge, Sprachstörungen, Stimmverlust, Stress

LI18 futu

Lage: dicht vor dem großen Kopfwendemuskel am Hals, in Höhe des Kehlkopfknorpels, flach, 3-0 mm Moxibustion möglich

Hilft bei Hals- und Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Husten, Stimmverlust, unterdrückten Gefühlen, übermäßiger Selbstkontrolle, niedrigem oder hohem Blutdruck

LI19 Heliao

Lage: unter dem Nasenloch, ein halben Daumen breit neben Mittellinie

Hilft bei Nasenerkrankungen, Schnupfen, rinnender Nase, verstopfter Nase, Nasenbluten, Heuschnupfen, Oberkieferbeschwerden, Zahnfleischschwund, Sprachstörungen, Nervenverspannungen

LI20 yingxiang

Lage: zwischen dem Nasenflügelrand und der Nasolabialfalte in Vertiefung, schräg nach medial

Hilft bei Nasenerkrankungen, Schnupfen, Erkältung (rinnender oder verstopfter Nase), Heuschnupfen, Nasenbluten, Geruchsverlust, Oberkieferzahnbeschmerzen, Zahnfleischschwund, Gesichtshautbeschwerden mit Jucken, Beschwerden der Gesichtsmuskulatur, Atemnot, Asthma

Dünndarmmeridian SI

SI1 shaoze

Lage: an der Außenseite des kleinen Fingers, neben dem Nagelwinkel

Hilft bei Wechselfieber, zusammengeschnürtem Hals, Atemnot, Schwerhörigkeit, Nasenbluten, Nackenkopfschmerz, Brustenge, Ohnmacht, Epilepsie, mangelndem Milchfluss

SI2 Qiangu

Lage: am Kleinfingeranfang, Grundglied, nahe Hand, außen

Hilft bei Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Augenschmerzen, Tinnitus, verstopfter Nase, zusammengeschnürtem Hals, Armschmerzen, Nasenbluten, ausbleibender Milch, Husten, Atemstörungen

SI3 Houxi

Lage: Handaußenkante, 1 Fingerbreit hinter SI2, Grenze rote und helle Haut, dicht hinter Knochen

Hauptpunkt bei Verspannungen und Schmerzen von Nacken, Hals und Schultern Bewegungseinschränkungen des Nackens, Handschmerzen, Sensibilitätsstörungen der Finger und des Arms, Fingerzucken, Krämpfen, wirkt ausgleichend auf Verdauung

Hilft bei Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubstummheit, Depressionen, Unruhe, Angst, Nachtschweiß, Erregtheit, Unruhe, Stimmungsschwankungen, Halsentzündung, verstopfte Nase, Wechselfieber mit Husten, Nasenbluten, geröteten Augen, Augenschleier, Reizblase, Blasenentzündung, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Brustspannungen, Epilepsie, Gelbsucht

SI4 wangu

Lage: noch auf der Hand unten seitlich, noch vor dem Handwurzelknochen in der Vertiefung

Hilft bei Unruhe, Angst, Übererregung, Beklemmungsgefühlen, Verstopfung, Durchfall, Gallenwegserkrankungen, Ohrensausen, Kopf-, Nacken-, Schulter-, Flankenschmerzen, Fieber, Handgelenksschwäche und -schmerzen, Arthritis und Krämpfe der Hand- und Fingergelenke, Augenschleier, Gelbsucht, Diabetes

SI5 Yanggu

Lage: Handgelenkquerfalte, seitliche Hand, in Vertiefung

Hilft bei Überempfindlichkeit, verstopfter Nase, Sehstörungen, Augenschmerzen, Fieber, Schwindel, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen, geschwollenem Kiefergelenk, Halsenge, Stimmverlust, Handgelenk-, Arm-, Schulter- und Nackenbeschwerden, Epilepsie

SI6 Yanglao

Lage: Außenseite Unterarm, Nähe Handgelenk, dicht hinter spitzem, hervortretendem Knochen

Akutpunkt , unterstützt Sehnen, harmonisiert Leber, zerstreut Wind, entkrampft den Bewegungsapparat, macht Netzbahnen durchgängig, klärt Sicht, Hilft bei Bewegungseinschränkungen und Beschwerden von Schulter, Nacken, Arm, Ellenbogen, Hand, Lenden, Beinen, Füßen, bei Nackensteifheit, Asthma, Durchfall, Ohrensausen, Sehstörungen, unscharfer, schwacher Sicht, Energiemangel, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Herzschmerzen, Blinddarment-zündung

SI7 Zhizheng

Lage: 5 cun hinter Handgelenk, seitlich zwischen Ellenknochen und Muskel
Hilft bei Finger-, Hand-, Ellenbogen-, Arm-, Schulter- und Nackenbeschwerden, steife, schwache Glieder, Schmerzen, Fieber, Unruhe, Angst, Ängstlichkeit, Nervenschwäche, Wechsel von Übererregung und Missmut, Kopfschmerzen, Herzschmerzen, bei allen chronischen Kreuzschmerzen, Epilepsie, Schwindelanfällen, unscharfer Sicht, häufigem Harndrang

SI8 Xiaohai

Lage: 1 cun oberhalb äußerem Ende der Ellenbogenfalte, am Hinterrand des Oberarmmuskels

Hilft bei Aufregung, Anspannung, Lampenfieber, Herzklopfen, Verstimmungen, Niedergeschlagenheit, Melancholie, Hals-, Nacken-, Schulter-, Arm-, Ellenbogenschmerzen, -steifigkeiten, Darmbeschwerden, Oberkieferzahnbeschmerzen, Zahnfleisch-entzündung, -schwellung, Sehschwäche, Schwindel, Schwerhörigkeit, Fieber, Nervenschwäche, Übererregung und Missmut im Wechsel, Schwindel, Wechselfieber, Geschwürneigung, Krämpfen, Gesichtsschwellungen, Ohrensausen, Darmerkrankungen, Epilepsie

SI9 Jianzhen

Lage: 1 cun über dem oberen Ende der hinteren Achselfalte

Hilft bei Rheuma, Arthritis, Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk, verringerter Arm-, Hand-, Bein-, Fußbeweglichkeit, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Fieber, Wangenschwellung, Zahnschmerzen

SI10 Naoshu

Lage: senkrecht über Dü9, dicht vor dem Schulterknochen

Hilft bei Schulterbeschwerden, Erschöpfung, kraftlosen Gelenken, Kopfschmerzen, schmerzenden Augen, depressiven Verstimmungen, Schwierigkeiten sich abzugrenzen, Gedunsenheit, Schwellungen an verschiedenen Stellen, Bluthochdruck

SI11 Tianzong

Lage: in der Mitte des Schulterblattes, in zentraler Vertiefung
Hilft bei Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nacken- Oberarmbereich und Brust, alten seelischen Verletzungen, Völlegefühl, Husten, Wangen-, Kieferschwellung

SI12 Bingfeng

Lage: senkrecht über Dü11, in Vertiefung über dem Schulterblattrand
Hilft bei Kopflastigkeit, verstopfter Nase, Stirndruck, Schmerzen und Verspannungen in Schultern und Nacken, rheumatischen Schulter- und Armbeschwerden, übertriebenem Leistungsdenken

SI13 Quyuan

Lage: in Vertiefung vor dem seitlichen oberen Schulterblattrand
Hilft bei Schmerzen und Verspannungen in Schulter, Nacken und Kopf

SI14 Jianwaishu

Lage: 3 cun seitlich Rückenmittellinie, in Höhe des ersten Brustwirbeldornfortsatzes, schräg
Hilft bei Lungenbeschwerden, Halsweh, Nackenschmerzen, Schulter-, Oberarmbeschwerden, Perfektionismus, Prinzipienreiterei und Dogmatismus, Steifigkeiten, Verspannung der Nackenmuskulatur
Achtung: Gefährlicher Punkt!

SI15 Jianzhongshu

Lage: 2 cun seitlich Rückenmittellinie, in Höhe des Halswirbelsäulenansatzes, schräg
Hilft bei Lungenbeschwerden, Halsweh, Nacken- und Schulterverspannungen, HWS-Syndrom, Sehstörungen, Schwerhörigkeit, Husten, Wechselieber

SI16 Tianchuang

Lage: am Hinterrand des starken Kopfwendemuskel, seitlich des Adamsapfels (Kehlkopfknorpel)
Hilft bei übermäßiger Selbstkontrolle, steifem Nacken, Halsweh, Heiserkeit, Halsenge, Halsschwellung, Wangenschwellung, Stimmverlust, Schluckbeschwerden, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Atembeklemmung, Hämorrhoiden.

SI17 Tianrong

Lage: in der Vertiefung zwischen dem Kopfwendemuskel und dem Unterkieferwinkel

Hilft bei steifem Nacken, Halsweh, Heiserkeit, Rachenentzündung, übermäßiger Selbstkontrolle, Atemnot, verbissener Miene, Stauungsgefühlen im Brustraum, Halsenge, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Sprechstörungen, Zahnschmerzen, Fieber, Hals- und Nackengeschwüren, Mandelentzündung

SI18 Quanliao

Lage: in Höhe des Nasenunterrandes, senkrecht unter dem äußeren Augenrand, unter dem Jochbein

Hilft bei verstopfter Nase, Gesichtsschmerzen, Gesichtsnervenbeschwerden, nervösen Verspannungen, Zuckungen, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Sehstörungen, Schwindel, Geschwüren

SI19 Tinggong

Lage: vor dem Ohr in Höhe des Jochbeins, in Vertiefung bei geöffnetem Mund

Hilft bei Ohrenbeschwerden (auch DE3 und G41), nachlassendem Hör- und Sehvermögen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubheit, Ohrenscherzen, Ohrentzündung, Gesichtsnervenbeschwerden, Zahnschmerzen

Milz Meridian SP

SP1 Yinbai

Lage: 0,1 cun neben Großzehnnagel innen unten , flach im Meridianverlauf, eventuell blutend

Hilft bei akuten Beschwerden wie schmerzhafter, starker, langer Regel, Übelkeit, Bauchbeschwerden, Blähungen, Koliken, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, die Bauchatmung wird gefördert, auch bei kalten Füßen, mangelnder innerer Wärme, Ausfluss, gynäkologischen Blutungen, Blut im Urin, Nasenbluten, Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, schneller Ermüdbarkeit, Ekzemen, Harnsteinen, Hodenhochstand

SP2 Dadu

Lage: Seitenfuß, dicht unter Knochen am Ansatz des Großen Zehs

Hilft bei kalten Füßen und Händen, Gelenkbeschwerden, schmerzenden Knöcheln, Rücken- und Hüftschmerzen, Verdauungsproblemen, krampfartigen Bauchschmerzen, Bauchspannung, Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, auch bei Lern- und Konzentrationsschwäche von Kindern, Abgeschlagenheit, Schreckhaftigkeit bei Kindern, Fieber ohne Schweiß, Unruhe, Gewichtsabnahme, Blutarmut

SP3 Taibai

Lage: Seitenfuß innen, dicht unter Knochen, hinter dem vorstehenden Kopf des Mittelfußknochens

Hilft bei Blähungen, Aufstoßen, Verstopfung, Durchfall, Magenschmerzen, Sodbrennen, Spannungen im Bauch, Übelkeit, Erbrechen, Gastritis, Maldigestion, Malabsorption, Völlegefühl, Schweregefühl im Kopf, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Fieber, gelblicher Hautfarbe, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Regelbeschwerden

SP4 Gongsun

Lage: Seitenfuß innen, dicht unter Knochen, 3 Fingerbreit neben SP3

Hilft bei Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Blähungen, gespanntem Bauch, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Regelstörungen, gynäkologischen Schmerzen, Frigidität, Impotenz, Prostatavergrößerung, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Übererregbarkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Unruhe, Herzklopfen, nervöse Herzbeschwerden, Herz- und Brustschmerzen, Kramp fzuständen, chronischer Heiserkeit, Halsbeschwerden, Wechselfieber, Schweißausbrüchen, gedunsenem Gesicht, bitterem Mundgeschmack, Schmerzen im Fußknöchel, Venenstauungen, Gelbsucht

SP5 Shangqiu

Lage: auf der Linie zwischen MP1 und Innenknöchel, vor und unter dem Innenknöchel in der Vertiefung

Hilft bei Bindegewebsschwäche, Übergewicht, Krampfadern, Gliederschwere, Luft im Bauch, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Hämorrhoiden, Knöchel- und Gelenkschwellungen, Selbstmitleid, Jammern, grundlosem Weinen, Depressionen, Müdigkeit, Schlafsucht, Fußgeschwüren, Schmerzen im Genitalbereich, Senkung und Vorfall der Gebärmutter, Gelbsucht, Krämpfen, Epilepsie

SP6 Sanyinjiao

Lage: 3 cun (4 Querfinger) über Innenknöchel, dicht hinter dem Schienbein
Hilft bei Müdigkeit, Gliederschwere, Schwäche von Beinen oder Füßen, Schlafstörungen durch Yin-Mangel, Muskeln, Bindegewebe, Bänder, Hauterkrankungen, schlaff werdende Haut, Völlegefühl, Spannungsgefühl, Durchfall, Verdauungsstillstand, Übelkeit, Koliken, Menstruationsstörungen, Ausfluss, Probleme beim Wasserlassen, Infertilität, gestörter Libido, dicken Füßen, Krampfadern, Beinödemen, geschwollenen Augenlidern, schwerer Zunge, reguliert hohen und niedrigen Blutdruck, Durchblutungsstörungen der Beine, depressive Verstimmungen

SP7 Lougu

Lage: 3 cun (4 Querfinger) über SP6 hinter dem Schienbein
Hilft bei Durchblutungsstörungen, kalten Händen und Füßen, Unterschenkel-, Knie-, Fußschmerzen, -schwellungen, -krämpfen, Blähungen, Völlegefühl, Luft im Bauch, Koliken, gedrückter Stimmung

SP8 Diji

Lage: 1 cun über SP7, 3 cun unter SP9
Hilft bei Regelbeschwerden, Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Durchfall, Verdichtungen, Verhärtungen im gynäkologischen Bereich, Ödemen, Knieschmerzen, Schmerzen im Lendenbereich, Harnverhalten, Potenzstörungen

SP9 Yinlingquan

Lage: unterhalb des Knies, innen in der Vertiefung hinter Schienbein
Hilft bei Regelbeschwerden, unregelmäßiger Regel, Ausfluss, unwillkürliches Wasserlassen, Harnverhalten, Bauchschmerzen, Durchfällen, Verstopfung, Kältegefühl im Bauch, Spannung unterm Rippenbogen, Schwellung des Bauches, Brechdurchfall, Appetitlosigkeit, Unverträglichkeiten, Lendenschmerzen, Knie-, Bein- und Knöchelschmerzen und -schwellungen, Ödemen, Unruhe und Hektik, Wechsel von Frieren und Schwitzen, Gelbsucht

SP10 Xuehai

Lage: 2 cun über Kniescheibe innen in der Muskelvertiefung, rechte Hand auf linke Kniescheibe, Punkt an Daumenspitze

Hilft bei Allergien, Juckreiz, Hautkrankheiten, Ekzemen, Nesselsucht, urogenitalen Beschwerden, allen Arten von Regelstörungen, Uterusblutungen, Abwehrschwäche, Kniebeschwerden

SP11 Jimen

Lage: 6 cun über SP10 innen in einer Vertiefung zwischen den Muskelsträngen, Schlagader vermeiden

Kräftigt Blase, normalisiert Wasserlassen, Hilft bei urogenitalen Erkrankungen, Leistenbeschwerden, Oberschenkelschmerzen, Harnverhalten

SP12 Chongmen

Lage: in Leistenbeuge, seitlich vom Schambeinoberrand, 3,5 cun neben Mittellinie (KG2)

Hilft bei Regelbeschwerden, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Stress, Heftik, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, verkrampfter Sexualität, Urogenitalstörungen, Zwischenblutungen, Uterusblutungen, Leistenbruch, Kältegefühl, Durchfall, Ausfluss, unruhiger Frucht während der Schwangerschaft

SP13 Fushe

Lage: 0,7 cun über MP12, 4 cun seitlich von Mittellinie, senkrecht auf Linie runter von Brustspitze

Hilft bei Leistenbruch, Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Erbrechen, Verhärtungen, Übelkeit, Kopfschmerzen

SP14 Fujie

Lage: 1,3 cun unter der Bauchnabelhöhe, 4 cun seitlich Mittellinie, senkrecht auf Linie von Brustspitze

Hilft bei Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Verdauungsstörungen, Kältegefühl im Bauch

SP15 Daheng

Lage: in der Bauchnabelhöhe, 4 cun seitlich Mittellinie, senkrecht auf Linie runter von Brustspitze

Hilft bei Verdauungsstörungen, Verstopfung, Blähungen, Durchfall, Unselbständigkeit, Selbstmitleid, Jammern, depressiver Stimmungslage, Frösteln, Gliederschwere, häufigem Schwitzen, Bauchschmerzen

SP16 Fuai

Lage: 3 cun über Bauchnabelhöhe, 4 cun seitlich, senkrecht auf Linie von Brustspitze

Hilft bei Bauchschmerzen, Völle, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Leber- und Gallenbeschwerden, Kältegefühlen

SP17 Shidou

Lage: im 5. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei Verspannungen in Zwerchfell oder Flanken, Schluckauf, Husten, Atem- und Herzbeschwerden, Beklemmungsgefühlen, Völlegefühl, Gedunsenheit, Bauchwassersucht

SP18 Tianxi

Lage: im 4. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei flacher Atmung, Herz- und Lungenbeschwerden, Spannungsgefühlen, Schmerzen in Brust und Bauch, Husten, Atembeklemmung, Brustdrüsenentzündung, mangelnder Laktation, Beschwerden der weiblichen Brust

SP19 Xiongxiang

Lage: im 3. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei flacher Atmung, engem Brustkorb, Mutlosigkeit, Feigheit, Husten, Atem- und Herzbeschwerden, Spannungsgefühl in der Brust und unterm Rippenbogen, in den Rücken ausstrahlende Schmerzen

SP20 Zhourong

Lage: im 2. Rippenzwischenraum, 6 cun seitlich der Mittellinie, flach, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei flacher Atmung, schwachen Armen, Brustkorbenge, Herz- und Lungenbeschwerden, Husten, Trostlosigkeit, Beklemmung, verkrampften Schultern, Mutlosigkeit, Mangel an Vertrauen, Schulterschmerzen, Zwerchfellspannung, Mangel an Hingabefähigkeit und Selbstvertrauen, Völlegefühl, Schluckstörungen, starkem Durst, Appetitlosigkeit

SP21 Dabao

Lage: 6 cun unter mittlerer Achsel-Linie, im 6. Rippenzwischenraum, Verlauf des Zwischenraums

Hilft bei Spannungsgefühlen in Brust, Flanken und Bauch, Magen- und Gallenbeschwerden, Lungenerkrankungen, rheumatischen Beschwerden, steifen und schwachen Gelenken, schwachen Armen, Schwäche, Bedrückung, Unsicherheit und Mutlosigkeit, Spannungslosigkeit

Blasen Meridian BL

BL1 Jingming

Lage: an der Nasenwurzel seitlich, 3 mm neben dem Augenwinkel, in tiefster Delle

Hilft bei Weit- und Kurzsichtigkeit, Nachtblindheit, Augenrötungen, Sehnervenentzündung, Netzhautentzündung, grauem Star, Migräne, Stirnkopfschmerzen, Einschlafstörungen, verstopfter Nase

BL2 cuanzhu

Lage: am inneren Ende der Augenbraue, direkt über BL1, schräg

Hilft bei müden und schmerzenden Augen, Sehfehlern, verschwommenem Sehen, geröteten Augen, Augenjucken, Lidzucken, Stirnkopfschmerzen, Schwindel, Schnupfen, verstopfter Nase, Nasennebenhöhlenentzündung, Nasenbluten, Gesichtsnervlähmung, Konzentrationsschwäche, Epilepsie

BL3 meichong

Lage: Senkrecht über B2, 0,5 cun innerhalb der Haargrenze, flach

Hilft bei Sehfehlern, Schnupfen, verstopfter Nase, Stirnhöhlenentzündung, Sehschwäche, Kopfschmerzen, Gefühl, das Gesicht wahren zu müssen, Schlaganfall, Epilepsie

BL4 Qucha

Lage: 1,5 cun neben BL3 Richtung außen, flach

Hilft bei verstopfter Nase, Kopfschmerzen, Nasenbluten, Sehfehlern, Augenbeschwerden, Herzbeschwerden, Schweißlosigkeit, Fieber

BL5 Wuchu

Lage: 1 cun über Haargrenze, 1,5 cun neben Mittellinie, flach, 3-12 mm Moxibustion möglich

zerstreut Wind, macht Oberfläche und Netzbahnen frei, löst Krämpfe, hilft bei Sehstörungen, Schwindel, Benommenheit, Herzbeschwerden, Stress, Kopfschmerzen, verkrafter, schmerzender Rückenmuskulatur, Epilepsie

BL6 chengguang

Lage: 1,5 cun hinter B5, 1,5 cun neben Mittellinie, 3-12 mm

zerstreut Wind, wandelt Feuchtigkeit um, lässt Schleier weichen, hilft bei Kopfschmerzen, Sehstörungen, Augenschleier, Nachtblindheit, Schwindel, verstopfter oder rinnender Nase, Geruchsverlust, Stress, Herzbeschwerden, Verhaftetsein im Materiellen, Brechreiz, Erbrechen, Übelkeit, Gesichtskrämpfen

BL7 tongtian

Lage: Handballen auf Ohrfläppchen, Mittelfinger zur Kopfmittle, 1,5 cun neben Mittellinie (LG20) flach, 3-12 mm Moxibustion möglich

Hilft bei Kopfschmerzen, steifem Nacken, Sehstörungen, Schwindel, Nasenbluten, verstopfter oder rinnender Nase, Einengungsgefühlen, Schilddrüsenvergrößerung, Halbseitenlähmungen, Ohnmacht, Epilepsie, löst Krämpfe

BL8 luoque

Lage: 1,5 cun hinter BL7, 1,5 cun neben Mittellinie, flach

Hilft bei Sehfehlern, Augenbeschwerden, Nachtblindheit, Kurz- und Weitsichtigkeit, grünem oder grauem Star, Nasenbluten, Schwindel, Ohrensausen, mangelnder Konzentrationsfähigkeit, Abwesenheiten, Benommenheit, Völle im Bauch

BL9 yuzhen

Lage: 2,5 cun über BL10, 1,3 cun neben Kopfmittellinie, flach

Hilft bei Sehstörungen, Kurzsichtigkeit, Schwindel, Erkältung, verstopfter Nase, Augenschmerzen, heftigen Kopfschmerzen, Geruchsverlust

BL10 tianzhu

Lage: dicht unter dem Hinterkopfrand, 1,3 cun neben Mittellinie, in Delle

Hilft bei verstopfter Nase, Augenschmerzen, Sehstörungen, HWS-Syndrom, steifem Nacken, Nackenschmerzen, Schwindel, Nervosität, Nervenschwäche, Bluthochdruck, mangelnder Schädeldurchblutung, Scheitelkopfschmerz, Drehschwindel, starken Kopfschmerzen, Geruchsverlust, Halsschwellung, Schlafstörungen

BL11 dazhu

Lage: Rücken, 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter kräftig vorstehendem 1. Brustwirbelknochen

Hilft bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Nackenbeschwerden, steifem Nacken, Halsenge, flacher Atmung, Brustbeklemmung, Lungenbeschwerden, Husten, Erkältungsneigung, Grippe, Schüttelfrost, Abgeschlagenheit, Fieber, Bronchitis, Unruhe, Angst im Nacken, Schluckstörungen, Krämpfen, verspannten Schultern, Epilepsie

BL12 fengmen

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 2. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Sorgen, Traurigkeit, Pessimismus, Mutlosigkeit, Depression, steifem Nacken, Lungenbeschwerden, Schnupfen, Erkältung, Grippe, Husten, erschwerter Atmung, Bronchitis, Asthma, Hautjucken, Hautbeschwerden in Nacken- und Rückenbereich, Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelverhärtungen

BL13 feishu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 3. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Kummer, Sorgen, Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Reizhusten, Lungenbeschwerden, steifem Nacken, Halsenge, Brust-, Flankenschmerzen, Grippe, Husten, Kurzatmigkeit, Atemnot, Asthma, Hautkrankheiten, Hautjucken, Nachtschweiß, Erschöpfung, trockenem Mund, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Erregbarkeit, Krämpfen, Lähmungen, Schilddrüsenvergrößerung, Akne, Blutarmut, Gelbsucht, Epilepsie

BL14 jueyinshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 4. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, hohem oder niedrigem Blutdruck, Brust-, Bauchspannung, Impotenz, mangelnder Hingabefähigkeit, Angstgefühlen, Unruhe, Herzklopfen, Schluckauf, Husten, zu viel Denken, Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Zahnschmerzen, Zusammenzucken, Erröten

BL15 xinshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 5. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Nervosität, Lampenfieber, Prüfungsangst, Gedächtnisschwäche, Bewusstseinsstrübung, Unruhe, Schlaflosigkeit, Husten, Herzbeschwerden, Herzklopfen, Brustbeklemmung, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Atemstörungen, starkem Schwitzen, Nachtschweiß, Übelkeit, Brechreiz, Wechselfieber, gestörter Schilddrüsenfunktion, schlechter Laune, Halbseitenlähmung

BL16 dosho

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 6. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Atembeschwerden, fieberhafter Erkältung, Hustenkrämpfen, Schluckauf, Müdigkeit, Lungenschwäche, flacher Atmung, Herz-, Brust-, Bauch- oder Rückenschmerzen, Hautjucken, Wechselfieber, Bauchgeräusche, Brustdrüsenentzündung, Labilität, Muskel-verhärtungen, Wetterfühligkeit

BL17 geshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter 7. Brustwirbeldornfortsatz, 5-10 mm Moxibustion möglich

Beseitigt Obstruktionen aus dem Zwerchfellbereich, reguliert Blut, löst Spannung in Brust und Leibesmitte, kompensiert energetische Schwäche. Hilft bei Schluckauf, Magenbeschwerden, Halsenge, Völlegefühl, Sodbrennen, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Herzbeschwerden, Atembeschwerden, Erkrankungen von Leber und Galle, allen Blutkrankheiten (Meisterpunkt des Blutes), spontanes Schwitzen oder Nachtschweiß, schweren Gliedern, Koliken, Husten, Blutarmut, Nesselsucht, flacher Atmung

BL18 ganshu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter 9. Brustwirbeldornfortsatz, 5-10 mm Moxibustion möglich

Unterstützt Leber und Gallenblase, bewegt stagnierendes Qi, kräftigt Leber und Galle, kühlt und leitet feuchte Hitze aus, harmonisiert Qi, klärt Augen. Hilft bei Rückenverspannungen und -schmerzen, Müdigkeit, Völlegefühl, Reizbarkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden, Oberbauchschmerzen, Rückenschmerzen, Wut im Bauch, Nervenschwäche, Planlosigkeit, Mangel an Zielvorstellungen, Depressionen, Augenkrankheiten aller Art, Sehstörungen, Nachtblindheit, Energiemangel, Muskelschwäche, Impotenz, Jähzorn, Krämpfen in Armen, Händen, Beinen und Füßen, Schwindel, Gelbsucht, Gallenkoliken.

BL19 dansha

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 10. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schmerzen und Verspannungen im mittleren Rücken und Oberbauch, Völlegefühl, Leber- und Gallenerkrankungen, Gallensteinen, Gallenkolik, Muskelkrämpfen, Augenerkrankungen, Sehstörungen, unterdrückten Aggressionen, Niedergeschlagenheit, ständiger Müdigkeit, Milzvergrößerung, Diabetes, Schüttelfrost, Fieber ohne Schweiß, bitterem Mundgeschmack, trockenem Mund, Brechreiz, Übelkeit, spontanem Schwitzen, Nachtschweiß, leichter Erschöpfbarkeit, Achselhöhlenschwellung, Gelbsucht

BL20 pishu

Lage: 2 Fingerbreit neben der Mittellinie, unter dem 11. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Brust-, Oberbauchschmerzen, Schluckauf, Übelkeit, Durchfällen, Erbrechen, Bindegewebschwäche, Ödemen, leichter Erschöpfbarkeit, Kraftlosigkeit, zu viel Nachdenken, Abmagerung, Gedunsenheit, Appetitlosigkeit, Luft im Bauch, Schleim-Blockaden, Müdigkeit, Blutarmut, Uterusblutungen, schlechter Verdauung, Gelbsucht

BL21 weishu

Lage: 2 Finger breit neben der Mittellinie, unter dem 12. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, Schmerzen und Verspannungen im mittleren Rücken und in den Flanken, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Erbrechen, Brechdurchfall, Schlafstörungen, Magenschleimhautentzündung, Magen-geschwüren, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Leberentzündung, Dünndarmentzündung

BL22 sanjiaoshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem ersten Lendenwirbelknochen (Beckenrand = 4. Lendenwirbelknochen), 5-30 mm Moxibustion möglich

Hilft bei flacher Atmung, Husten, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Rückenschmerzen, steifem Rücken, steifen Lenden, Bauchbeschwerden, sexueller Lustlosigkeit, Impotenz, Frigidität, Gehirnmangeldurchblutung, Harnwegserkrankungen, Abmagerung, Gedunsenheit, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Schwindel, Magenschleimhautentzündung, Dünndarmentzündung, Bauchwassersucht, Nierenentzündung, Labilität, Gelbsucht

BL23 shenshu

Lage: 2 Finger breit neben der Mittellinie, unter dem zweiten Lendenwirbelknochen (Beckenrand= 4. Lendenwirbelknochen)

Hilft bei Kreuzschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, kalten Füßen, Nieren-, Harnwegs- und Geschlechtsorganbeschwerden, Impotenz, Frigidität, LWS-Syndrom, Hexenschuss, Ischias, Angstzuständen, Lebensangst, Schwerhörigkeit, Ohrensausen, Mittelohrentzündung, Sehstörungen aller Art, Bluthochdruck, verschwommenem Sehen, Energiemangel, Frösteln, Kältegefühlen, mangelnder Lebenswärme, fahlem Gesicht, dunklem Teint, Abmagerung, Ängstlichkeit, Kurzatmigkeit, schwachen Beinen, Füßen, Lenden, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Harnverhalten, unwillkürlichem Wasserlassen, Durchfall, Wechselfieber, Diabetes, Regelstörungen, Ausfluss, Ödemen, Nierensteinen, Kreislaufstörungen, Epilepsie

BL24 qihaishu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem Lendenwirbelknochen (Beckenrand = 4. Lendenwirbelknochen)

Hilft bei Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken, Ischias, Hämorrhoiden, Verstopfung durch Schwäche, Energiemangel, Schmerzen in der Lendengegend, schmerzhafter Regel

BL25 dachangshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem 4. Lendenwirbelknochen (Beckenrandhöhe)

Hilft bei Kreuzschmerzen, Ischias, Bauch-, Lenden- und Rückenschmerzen, Harnverhalten, Blähungen, Durchfall, Verstopfung durch Verkrampfung, Darmerkrankungen, aufgetriebenem Unterleib, Abmagerung, Koliken, Blut im Stuhl

BL26 guanyuanshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, unter dem 5. Lendenwirbelknochen (Beckenrand = 4. Lendenwirbelknochen), 5-30 mm Moxibustion möglich

Stärkt unteren Rücken, harmonisiert unteren Erwärmer, das Qi dorthin senkt ab, kühlt und leitet Feuchtigkeit aus, kräftigt Lenden und Knie
Hilft bei Kreuz-, Bauch- und Regelschmerzen, Erkrankungen von Uterus und Eierstöcken, Blasenentzündung, Durchfall, erschwertem oder unwillkürlichem Wasserlassen, Lendenbeschwerden

BL27 xiaochangshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, neben 1. Sakralloch in Höhe der Sitzfalte im Sitzen

Hilft bei Lenden-, Verdauungs-, Regelbeschwerden, Durchfällen, Koliken, Verstopfung, Harnwegs- und Geschlechtserkrankungen, Schmerzen im unteren Rücken, Ischias, Hämorrhoiden, Frigidität, unwillkürlichem Wasserlassen, Harnaturie, starkem Durst (Diabetes), gedunsenen Beinen und Füßen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Ausfluss, Dünndarmentzündung, Uterusbeschwerden

BL28 pangguangshu

Lage: 2 Finger neben der Mittellinie, neben 2. Sakralloch, einen knappen Finger unter B27

Hilft bei Kreuz-, Bauch- und Regelbeschwerden, Harnwegserkrankungen, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Bettnässen, Blasenbeschwerden, unwillkürlichem Wasserlassen, Blasenentzündung, Harnverhalten, Schmerzen im unteren Rücken, Ischias, Verstopfung, Durchfall, Hämaturie, Wadenkrämpfen, steifen Knien, steifem Rücken

BL29 zhonglusha

Lage: 2 Finger neben Mittellinie, neben 3. Sakralloch, einen knappen Finger unter B28

Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken und in der Lende, Ischias, Impotenz, unbefriedigende Sexualität, Blähungen, Darmbeschwerden, mangelndem Schweiß, Durchfall, verspanntem Rücken

BL30 baihuanshu

Lage: 2 Finger neben der Mitte, neben dem 4. Sakralloch, ein Finger knapp unter BL29

Hilft bei Erkrankungen, der Harn- und Geschlechtsorgane, Harnverhalten, Verstopfung, Menstruationsstörungen, Ischias, Schmerzen und Steifheit im unteren Rücken, Unterbauchschmerzen, Beinschwäche, Hüftschmerzen, Energiemangel, Krämpfen, Verspannungen, Kältegefühlen, dumpfem Lebensgefühl, unwillkürlichem Wasserlassen, Infektionen, Ausfluss, Blutungen außerhalb der Regel, Gebärmutterentzündung

BL31 Shangliao

Lage: im 1. Sakralloch (neben BL27) in Höhe der Sitzfalte beim Sitzen

Hilft bei Steifheit und Schmerzen im Kreuzbein und im unteren Rücken, in Lenden und Knien, Regelschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Aufstoßen, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Ischias, Beschwerden der Harn- und Geschlechtsorgane, Prostatavergrößerung, Zyklusstörungen, Ausfluss, Gebärmutterensenkung, Frigidität, Impotenz, Hämorrhoiden

BL32 Ciliao

Lage: im 2. Sakralloch (neben BL28)

Symptome wie BL31

BL33 Zhongliao

Lage: im 3. Sakralloch (neben BL29), 5-20 mm Moxibustion möglich

Symptome wie BL31, Harnverhalten, unwillkürlichem Wasserlassen, Verstopfung, Durchfall, Auszehrung, Regelstörungen, Ausflüsse

BL34 Xiaoliao

Lage: im 4. Sakralloch (neben BL30), 5-20 mm Moxibustion möglich

Verbindet mit Galle und Blase, stärkt Nieren-Yin, kräftigt Blasen-Qi, kühlt Hitze, sonst Symptome wie BL31

BL35 huiyang

Lage: 0,5 cun neben der Steißbeinspitze, 5-10 mm Moxibustion möglich

Kompensiert Abnehmen des Nieren-Yin und Nieren-Yang, kühlt und leitet Hitze und Feuchte Hitze aus

Hilft bei Ischias, Hämorrhoiden, Durchfall, Darmbeschwerden, Hitze im Unterbauch, Energiemangel, Impotenz, Mangel an Eigeninitiative, Regelstörungen aller Art, Ausfluss, Schmerzen in den Beinen

BL36 Chengfu

Lage: Mitte der Querfalte des Pos (Glutealfalte), Rückseite Oberschenkel

Hilft bei Schmerzen und Verspannungen im Gesäß und unteren Rücken, in den Lenden, Hexenschuss, Ischias, Regelschmerzen, Verstopfung, kraftlosen Beinen, Hämorrhoiden, Störungen beim Wasserlassen

BL37 yinmen

Lage: 8 cun über der Mitte der Kniefalte, Rückseite Oberschenkel

Hilft bei Schmerzen und Verspannungen am Oberschenkel, Hüften, Gesäß und im unteren Rücken, steifem Rücken, steifen Lenden, Ischias, kraftlosen Beinen, Durchblutungsstörungen der Beine, Ischialgie, Hexenschuss, Durchfall

BL38 fuxi

Lage: 1 cun über B39, Rückseite Oberschenkel, 10-20 mm Moxibustion möglich

Beseitigt Feuchte Hitze und daraus resultierende Blockaden im unteren Erwärmer, heilt Lähmungen von Beinen und Füßen

Hilft bei Blasenentzündung, Harnverhalten, Verstopfung durch Verkrampfung, Beinsehnenbeschwerden, Bein- und Hüftgelenksverspannungen, Wadenkrämpfen, Brechdurchfall

BL39 weiyang

Lage: am äußeren Ende der Kniefalte, Rückseite Oberschenkel

Hilft bei Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken und an der Rückseite der Oberschenkel, in den Lenden, Bauchschmerzen, Bauchverkrampfungen, Koliken, Fieber, Durchfall, Brustspannungen, Schwächegefühlen, sexueller Kraftlosigkeit, Beinverkrampfungen, Störungen beim Wasserlassen, Blasenentzündung, Achselhöhlenschwellungen, Hämorrhoiden, Nierenentzündung

BL40 welzhong

Lage: Mitte Kniegelenksfalte

Hilft bei Ischias, Kreuzschmerzen, Lendenschmerzen, Kniebeschwerden, Beinkribbeln, Kniegelenkentzündung, Blasenstörungen, Harnverhalten, Hautkrankheiten wie Psoriasis, Akne, Ekzemen, Geschwüren, Juckreiz, Allergien, (bei Hautkrankheiten auch Di11, B12, B13), Haarausfall, übermäßigem Schwitzen, Nachtschweiß, Fieber ohne Schweiß, Wechselfieber, Hämorrhoiden, Verrenkungen, Halbseitenlähmung, Brechdurchfall, unwillkürlichem Wasserlassen

BL41 fufen

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie Rücken, 1,5 cun neben B12, unter dem zweiten Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Husten, Atembeschwerden, Lungenbeschwerden, Sorgen, Traurigkeit, Mutlosigkeit, Depression, Krämpfen

BL42 puhu

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL13, unter dem 3. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Schulter-, Nacken-, Rücken- und Brustschmerzen und -steifheit, Atembeschwerden, Husten, Lungenbeschwerden, Trauer, Kummer, Sorgen, Einsamkeitsgefühlen, Mutlosigkeit, flacher Atmung, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Übelkeit, Brechreiz

BL43 Gaohuangshu

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL14, unter dem 4. Brustwirbeldornfortsatz, schräg

Hilft bei nervöser Anspannung, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Husten, Lungen- und Herzerkrankungen, Bronchitis, Asthma, schwachem Gedächtnis, Nervenschwäche, Depressionen, Schwächegefühl. Abwehrkraft und Blutbildung werden gesteigert (auch BL17, HT39), Tuberkulose, Abmagerung, Rückenschmerzen

BL44 shentang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL15, unter dem 5. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Herzklopfen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Schluckauf, Husten, Herzbeschwerden, Schmerzen zwischen den Schulterblättern und in der Rückenmuskulatur, Lungenbeschwerden, Husten, steifem Rücken, Gedächtnisschwäche, Nervenschwäche, Verspannung

BL45 yixi

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL16, unter dem 6. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Schulter- und Rückenschmerzen, Herz- und Lungenbeschwerden, Atembeschwerden, Husten mit Schleim, Asthma, Müdigkeit, Erschöpfung, Beklemmungsgefühlen, Flankenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Erbrechen, Schwindel und Schwäche, Bauchwassersucht, Schüttelfrost, Fieber ohne Schweiß

BL46 geguan

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL17, unter dem 7. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei steifem oder schmerzdem Rücken, Atembeschwerden, Brustbeklemmung, Husten, Schluckauf, verspanntem Rücken und Bauch, diffusen Körperschmerzen, Asthma, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Schluckauf, Magenbeschwerden, Aufstoßen, Verstopfung, Durchfall

BL47 hunmen

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL18, unter dem 9. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Herz- und Rückenschmerzen, Schmerzen unter dem Rippenbogen, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Ekel, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Brechreiz, Müdigkeit, Reizbarkeit, Lebererkrankungen, dunklem Harn

BL48 yanggang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL19, unter dem 10. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Leber- und Gallenblasenbeschwerden, Koliken, Magenkrämpfen, Bauchspannung, -schmerzen, Appetitlosigkeit, Verstopfung oder Durchfall, verringertem, dunkel gefärbtem Harn, Müdigkeit, Gallenentzündung, Gelbsucht

BL49 yishe

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben BL20, unter dem 11. Brustwirbeldornfortsatz, 4-6 mm Moxibustion möglich

Stärkt Milz, aber auch Leber und Galle, stärkt Lunge

Hilft bei Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Durchfall, Völlegefühl, Diabetes, übermäßigem Grübeln, Luft im Bauch, Appetitlosigkeit, Brechreiz, Erbrechen

BL50 weicang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben B21, unter dem 12. Brustwirbeldornfortsatz

Hilft bei Rücken- und Oberbauchbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Magenbeschwerden, Luft im Bauch, Spannungsgefühl, Appetitlosigkeit, Gedunsenheit

BL51 huangmen

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben B22, unter dem ersten Lendenwirbelknochen, 5-20 mm Moxibustion möglich

Zerstreut Hitze, hilft bei Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, Bauchschmerzen, Kältegefühl im Körper

BL52 zhishi

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, 1,5 cun neben B23, unter dem 2. Lendenwirbelknochen

Hilft bei Steifheit und Schmerzen im unteren Rücken, Müdigkeit, Erschöpfung, Krämpfen, Verspannungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Brechdurchfall, kalten Füßen, Erkrankungen von Nieren, Harn- und Geschlechtsorganen, Hautkrankheiten, Ödemen, Angstzuständen, Energiemangel, Impotenz, Beschwerden beim Wasserlassen, Gedunsenheit

BL53 baohuang

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, neben dem 2. Sakralloch (Sitzfalte = 1. Loch)

Hilft bei Schmerzen im Kreuz und unteren Rücken, Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Verdauungsstörungen, Gedunsenheit, Durchfall, Darmverkrampfungen, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Störungen aller Art beim Wasserlassen

BL54 zhibian

Lage: 4 Fingerbreit neben der Mittellinie, neben dem 4. Sakralloch (Sitzfalte = 1. Loch), neben BL30

Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken, Steißbein, in Beinen und Füßen, Bewegungsstörungen, Ischias, Reizblase, Regelschmerzen, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Hämorrhoiden, Harnverhalten, Verstopfung, Enddarmvorfall

BL55 heyang

Lage: Rückseite Unterschenkel, 2 cun unter der Kniegelenksfalte, unter B40, 10-20 mm Moxibustion möglich

Reguliert Leber, Hitze des Blut kühlt, zerstreut Wind, hilft bei Muskelschwäche, krampfhaften Verspannungen in Rücken und Lenden, ziehenden Bauchschmerzen, Kniebeschwerden, Sensibilitätsstörungen der Beine, ständigem Zeitdruck

BL56 chengjin

Lage: Mitte Wadenmuskel, höchste Stelle, von B55 auf halbem Weg zu B57
Hilft bei krampfartigen Rücken-, Lendenschmerzen, Wadenkrämpfen, Fußkrämpfen, Hämorrhoiden, Verstopfung, übertriebener Angst, Achselhöhlenschwellung, Störungen beim Wasserlassen, Nasenbluten

BL57 Chengshan

Lage: Mitte Rückseite Unterschenkel, wo der Wadenmuskel endet, 10-30 mm Moxibustion möglich

Entspannt die Sehnen, belebt das Blut, beseitigt Hitze, kräftigt und reguliert Qi von Milz und Leber, kühlt und leitet Feuchtigkeit aus, heilt Hämorrhoiden
Hilft bei Waden-, Fußkrämpfen, Durchblutungsstörungen der Unterschenkel und Füße, geröteten Füßen, Lendenschmerzen, Ischias, Stirnkopfschmerzen, Muskelverspannungen, Geschwüren, Halsschmerzen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Gedunsenheit, Hämorrhoiden, Enddarmvorfall

BL58 Feiyang

Lage: Außenrand des Wadenmuskels, schräg unter B57, 7 cun über B60, 10-20 mm Moxibustion möglich

Luo-Passage, beseitigt Fließhindernisse der Leitbahn, stärkt die Niere, treibt Wind, Feuchtigkeit Hitze aus dem mittleren Erwärmer aus

Hilft bei Schmerzen oder Schwäche im unteren Rücken, in den Beinen, Wadenkrämpfen, Durchblutungsstörungen der Beine, Kopfschmerzen, verstopfter Nase, Nasenbluten, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Ischias, Erkrankungen von Niere, Blase, Harnweg, ständige Anspannung, verspannter Muskulatur, Überarbeitung, Depressionen, unscharfe Sicht, schmerzenden Augen, Störungen beim Wasserlassen, Arthritis, erhöhtem Blutdruck, Epilepsie

BL59 fuyang

Lage: Rückseite Unterschenkel, 3 cun über B60

Hilft bei Stirn- und Hinterkopfschmerzen, Kopfschmerz mit Schweregefühl, Schmerzen im unteren Rücken, in den Lenden, im Oberschenkel, im Außenknöchel, Krämpfen und Schwellungen in Beinen und Füßen, Armen und Händen, Ischias, Hitzewallungen, Brechdurchfall

BL60 kunlun

Lage: zwischen Außenknöchelspitze und Achillessehne, in deutlicher Vertiefung, nicht bei Schwangerschaft anwenden, 5-10 mm Moxibustion möglich

Beseitigt Hitze, entspannt Sehnen, belebt Blut, stärkt den Rücken und Bewegungsapparat, stützt Leber, bewegt Qi, treibt Wind aus, macht Netzbahnen durchgängig, kräftigt Hüften

Hilft bei Schwellungen des Außenknöchels, Herzbeschwerden, Ödemen, Sensibilitätsstörungen des Unterschenkels, Achillessehnenentzündung, Fußgelenkbeschwerden, Meisterpunkt der Schmerzen im gesamten Blasenmeridianbereich (vor allem Kopf (Migräne), Nacken, Schultern, Rücken, Ischias), Schwindel, Krämpfe in Beinen, Füßen, Armen, Händen, Augenschmerzen, empfindlichen Augen, Nasenbluten, erschwerte Geburt, Arthritis, Nierenschmerzen, Winderkrankungen

BL61 pucan

Lage: 1,5 cun unter B60, an der Grenze zwischen weißer und roter Haut

Hilft bei Schmerzen im Hinterkopf, Kreuzbein, in Fersen, Außenknöcheln, Füßen, kraftlosen Beinen, Knieschwellungen, Wadenkrämpfen, Lendenschmerzen, Rückenverspannungen, Leistungsdruck, Brechdurchfall, Halluzinationen, Störungen beim Wasserlassen, Epilepsie

BL62 Shenmai (Kardinalpunkt Yangqiao)

Lage: unter der Spitze des Außenknöchels, hinter der Sehne, in der Vertiefung, 2-6 mm Moxibustion möglich

Entkrampf Bewegungsapparat, klärt Bewußtsein

Hilft bei nervöser Schlaflosigkeit, Übererregbarkeit, Gereiztheit, Nervenschwäche, Suchterkrankungen (für die genannten Beschwerden auch LG20, KG15, H7, Pe6), auch bei Kopf-, Rücken-, Lenden-, Bein-, Fußschmerzen, Schwellungen des Außenknöchels, Fußverstauchungen, Hüft-, Bein-, Fußschwäche, -steifheit, Drehschwindel, spontanem Schwitzen, Regelschmerzen, Ohrensausen, Herzklopfen, Fehllage des Kindes, Schlaganfall, Halbseitenlähmung, Gesichtsnervlähmung, Sprachverlust, Epilepsie

BL63 jinmen

Lage: Fußaußenseite, Mitte zwischen B62 und B64, in deutlicher Vertiefung, 3-10 mm Moxibustion möglich

Akupunkt, beseitigt Hitze, stillt Schmerz, besänftigt Wind, stützt, kräftigt und reguliert das Leber-Qi, löst Krämpfe und Lähmungen

Hilft bei Harnwegs-, Blasenkrankungen, Harnverhalten, Beschwerden im Sprunggelenk und Kniegelenk, Fußödemen, Wadenkrämpfen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Brechdurchfall, Epilepsie

BL64 jinggu

Lage: dicht hinter seitlich deutlich hervortretendem Knochenvorsprung am Seitenfuß, 3-10 mm Moxibustion möglich

Yuan-Ausgleichspunkt, beseitigt Hitze, beruhigt Geist, stärkt den Rücken, klärt den Kopf, treibt Wind aus, sediirt, klärt Bewusstsein

Hilft bei Kopf-, Nacken-, Lenden- Hüft- Knie- und Fußbeschwerden, Neigung zu Blasenentzündung, häufigem Harndrang, Brennen beim Wasserlassen, Erkrankungen von Blase und Niere, steifem Nacken und Rücken, HWS-Syndrom, ständiger Körperanspannung, Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Schwindel, Fieber mit Krämpfen, geröteten Augen, Schleier vor den Augen, Nasenbluten, Appetitlosigkeit, Durstlosigkeit, verminderter Hörfähigkeit, Potenzstörungen, Epilepsie

BL65 hugu

Lage: dicht vor seitlich deutlich hervorstehenden Zehgelenksknochenvorsprung am Seitenfuß, 3-10 mm Moxibustion möglich

Sedierungspunkt, beseitigt Hitze, beseitigt Wind, stärkt Qi der Mitte, kühlt und leitet Feuchtigkeit Hitze aus

Hilft bei Kopf-, Nacken-, Lenden-, Steißbein-, Knie-, Wadenschmerzen, Müdigkeit, Schmerzen an der Rückseite der Beine, Sehstörungen, geröteten Augen, Bindehautentzündung, gelbe Skleren, Schwerhörigkeit, Taubheit, Blasenbeschwerden, Schwindel, Drehschwindel, Fieber, Schüttelfrost, Geschwüren und Exanthenen am Rücken, Nesselsucht, Wechselfieber, Hämorrhoiden, Epilepsie

BL66 Zutonggu

Lage: dicht unter dem Zehngelenksknochen des kleinen Zehs
Hilft bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen, Kopf- und Nackenschmerzen, Brustbeklemmung, Anspannung, Stress, Benommenheit, Schwindel, Schreckhaftigkeit, sexueller Verklemmtheit, steifem Körper, Nasenbluten, Fehlsichtigkeit, Husten, Verdauungsstörungen, Wechselfieber

BL67 zhiyin

Lage: 1 mm neben dem äußeren Nagelwinkel des kleinen Zehs, schräg
Hilft bei Muskelverspannungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenverspannungen, schwachen Füßen oder Beinen, Wadenkrämpfen, heißen Fußsohlen, Schwellung von Fuß oder Knie, Juckreiz, Brustbeklemmung, schlechter Laune, depressiven Verstimmungen, Sehstörungen, Augenschleier, Augenschmerzen, Bindehautentzündung, Neigung zum grauen Star, verstopfter Nase, Grippe, Nasenbluten, Störungen beim Wasserlassen, Angstzuständen, Schweißlosigkeit, Fehllage des Kindes, erschwerte Geburt

Nierenmeridian KI

KI1 Yongquan

Lage: Fußsohle Mitte oben, dicht unter den Zehenballen zwischen erstem und zweitem Zeh

Hilft bei Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Ohnmacht, Schock, Hitzschlag, Schlaganfall, Asthma, Husten, Fieber, Nierenfunktionsstörungen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Impotenz, Lendenschmerz, Sehstörungen, Krämpfen, Verspannung von Rücken und Nacken, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verstopfung, Durchfall, Bauchbeklemmung, Gelbsucht, Bluthochdruck, Epilepsie

KI2 Rangu

Lage: Seitenfuß innen, dicht unter Mittelknochen in der Vertiefung

Hilft bei Regelstörungen, Juckreiz, Fußschwellungen, Durchfall, Verstopfung, Ödemen, Atembeschwerden, Angstzuständen, Kurzatmigkeit, Lenden- oder Knieschwäche, Impotenz, Ausfluss, Blutungen außerhalb des Zyklus, Diabetes, Blasenentzündung, Nervosität, Unruhe, Wechselfieber, Hämaturie, Gelbsucht

KI3 Taixi

Lage: zwischen Innenknöchel und Achillessehne, Mitte in der Vertiefung, 3 Uhr-Zeiger-Richtung

Hilft bei Impotenz, Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau, Schlaflosigkeit, Schlafsucht, Labilität, Regelstörungen, Nierenschmerzen, Reizblase, Zahnschmerzen, Rheuma, Muskelkrämpfe, Kopfdruck, Ohrerkrankungen, Atembeschwerden, Halsschmerzen, Husten, Asthma, Halsenge, blutiger Auswurf, Lungenemphysem, unwillkürlichem Wasserlassen, Verstopfung, Uterusvorfall

KI4 Dazhong

Lage: KI5 liegt 1 Cun unter KI3 - KI4 liegt dazwischen - etwas näher zur Achillessehne, (4 Uhr)

Hilft bei Energiemangel, Schlafsucht, Müdigkeit, Nervenschwäche, schwacher Blase, Atembeschwerden, Herzbeschwerden, Asthma, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Depression, Mundtrockenheit, Rheuma

KI5 Shuiquan

Lage: 1 Cun unterhalb KI3

Hilft bei Regelproblemen, Krämpfen, Nierenkoliken, Gebärmutter-senkung und Sehstörungen, Druck im Bauch

KI6 Zhaolai

Lage: dicht unter dem Innenknöchel in der Vertiefung

Hilft bei Bewegungsstörungen, Schmerzen, Schwellungen, Verstauchungen des Innenknöchels, Trägheit, Gliederschwere, sexueller Lustlosigkeit, Impotenz, Übererregung, Schreckhaftigkeit, Angstzustände, Gereiztheit, Depression, Traurigkeit, Blasenentzündung, Prostatabeschwerden, Unterbauchschmerzen, Regelstörungen aller Art, Gebärmutter-Vorfall, Ausfluss, Halsenge, Kehlkopfentzündung, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Juckreiz, Augenschmerzen, Appetitlosigkeit, Fieber, epileptischen Anfällen

KI7 Fuliu

Lage: 2 cun über KI3, dicht vor der Achillessehne

Hilft bei niedrigem Blutdruck, Schwindel, Hexenschuss, Zahnschmerzen, Impotenz, Energiemangel, Gedächtnisschwäche, Schwächegefühl, Fieber, Bauchkoliken, Trommelbauch, Verstopfung oder Durchfall, Wasseransammlungen (Ödeme), Nierenentzündung, Hämorrhoiden, Infektionen der Harnwege, Hodenentzündung, Epilepsie

KI8 Jiaoxin

Lage: ½ cun vor KI7

Hilft bei Durchblutungsstörung der Beine, kalten Händen oder Füßen, Harnverhalten, Bauchbeschwerden, Durchfall, Verstopfung, Gebärmutterosenkungen, Nachtschweiß, Regelbeschwerden, Unterschenkelschmerz, Ausfluss, Gebärmutter-Vorfall

KI9 zhubin

Lage: 5 cun über KI3, 3 cun über KI7

Hilft bei Regelbeschwerden, Unterbauchschmerzen, Unterschenkelschmerzen, Wadenkrämpfe, Infektionen, Vergiftungen aller Art, Essen oder Arzneimittel), Hernien, Hodenentzündung, Epilepsie, Erbrechen mit viel Schleim

KI10 yingu

Lage: dicht hinter Kniegelenkspalte, innen, unten, vor der Sehne, dicht unter HT8

Hilft bei Harnverhalten, Regelbeschwerden, Ausfluss, verstärkter Regel, Kniegelenkbeschwerden, Schmerzen und Spannungen im Bauchraum einschließlich Unterbauch, Völlegefühl, Steifigkeit, Impotenz

KI11 henggu

Lage: dicht über dem Schambein, 0,5 cun neben der Mittellinie

Hilft bei Schmerzen im Unterbauch, Verdauungsbeschwerden und Reizblase sowie Ängsten, depressiven Verstimmungen, Erschöpfung und Verspannung im Kreuz, Impotenz und Frigidität, Harnbeschwerden jeder Art, Augenrötungen

KI12 Dahe

Lage: 1 cun über KI11

Hilft bei Blasenschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane, Schmerzen im unteren Rücken, Impotenz, Sterilität, Ausfluss, Augenrötungen

KI13 Qixue

Lage: 2 cun über KI11, in Höhe RN4, 3 cun unter dem Nabel

Hilft bei sexueller Schüchternheit, gehemmter Erotik, Verdauungsbeschwerden, Durchfällen, Harnbeschwerden, Halsschmerzen, Regelstörungen, Stichen, Schmerzen, Krämpfen im Unterbauch (durch Kälte bedingt), hochschlagendem Yang mit Herzklopfen, Druck in der Brust, Schwindel, Unruhe, Augenrötungen

KI14 Siman

Lage: 3 cun über KI11, in Höhe RN5, 2 cun unter dem Nabel

Hilft bei Verdauungsbeschwerden, Regelstörungen, Gebärmutterblutungen, Durchfall, Schwindel, Unruhe, Stichen, Unterbauchschmerzen (durch Kälte bedingt), Augenrötungen, Herzklopfen, gynäkologischen Störungen aller Art, Ausfluss

KI15 Zhongzhu

Lage: 1 cun unterhalb des Nabels, 0,5 cun neben Mitte Höhe RN7, 1 cun unter dem Nabel

Hilft bei Verdauungsstörungen, Verstopfung, Regelstörungen, Atembeklemmung, Lenden-, Rückenschmerz, Augenrötungen, -schmerzen

KI16 Huangshu

Lage: 0,5 cun neben dem Bauchnabel

Hilft bei Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Durchfall, Kältegefühl, Verstopfung, Regelstörungen, Harnwegs- und Nierenerkrankungen, festen Stühlen, Völlegefühl, Luft im Bauch, Augenrötungen, -schmerzen

KI17 shangqu

Lage: 2 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben Mittellinie (Höhe RN10)

Hilft bei Völle, Verstopfung, Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, kolikartigen Oberbauchschmerzen, Ausscheidungen von Dickdarm, Niere und Blase werden angeregt, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Augenrötung, -schmerzen

KI18 shiguan

Lage: 3 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie (Höhe RN11)
Hilft bei verkrampftem Oberbauch, Völlegefühl, Magenschmerzen, Koliken, Gebärmutterverkrampfungen, Leberstörungen, Verspannungen, Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Verstopfung, Harnverhalten, steifem oder schmerzhaftem Rücken, Unfruchtbarkeit, Augenrötungen, -schmerzen

KI19 yindu

Lage: 4 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie (Höhe RN12)
Hilft bei Spannungsgefühlen und Schmerzen im Oberbauch, Magenbeschwerden, Leberfunktionsstörungen, Wechsel von Frieren und Hitzewallungen, Völlegefühl, Schluckauf, Verstopfung, Unfruchtbarkeit, Augenrötung, -schmerzen

KI20 Futonggu

Lage: 5 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie, Höhe RN13
Hilft bei Spannungsgefühlen und Schmerzen im Oberbauch, in der Brust, Dumpfheit, Trägheit, niederdrückenden Gefühlen, Aufstoßen, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Leberfunktionsstörungen, allgemeiner Schwäche, Herz- und Lungenerkrankungen, Koliken, Epilepsie, Sprechstörungen, Krämpfen, Lähmungen, Unruhe, mangelnder Orientierung, Augenrötung, -schmerzen

KI21 Youmen

Lage: 6 cun über dem Nabel, 0,5 cun neben der Mittellinie, Höhe KG14), 5-10 mm Moxibustion möglich
Stützt Milz und Herz, kühlt Hitze, trocknet Feuchtigkeit
Hilft bei Verspannungen im Zwerchfellbereich, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Aufstoßen, Sodbrennen, Beklemmungsgefühlen, Bauchschmerzen, Magenkrämpfen, Brust-, Herzbeschwerden, Regelschmerzen, Husten, Schluckbeschwerden, Leberfunktionsstörungen, Lungenerkrankungen, Völle, Übelkeit, Appetitverlust, Durchfall, Vergesslichkeit, Augenrötung, -schmerzen

KI22 bulang

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 5. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich
Kräftigt und reguliert Lungen- und Milz-Qi, eliminiert Feuchtigkeit und Schleim
Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Herz-, Brust-, Flankendruck, -schmerzen oder -spannungen, mangelnder Herzenswärme, Intellektualisierung, Gefühlsunterdrückung, Atemnot, Lungen- und Herzerkrankungen, verstopfter Nase, Husten, Asthma, Appetitverlust, Übelkeit, Erbrechen

KI23 shenfeng

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 4. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Stärkt Niere, beruhigt den Geist, stärkt die Mitte, wandelt Feuchtigkeit um
Hilft bei Druck- und Beklemmungsgefühlen, Herz- und Lungenerkrankungen, mangelnder Herzenswärme, Husten, Asthma, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Brustdrüsenentzündung

KI24 Lingxu

Lage: Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Stützt Qi der Mitte, leitet Feuchtigkeit aus

Hilft bei mangelnder Herzenswärme, Freudlosigkeit, Humorlosigkeit, Spannungen, Schmerzen in Brust und Flanken, Lungen- und Herzbeschwerden, Atembeklemmung, Kurzatmigkeit, Schluckauf, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Brustdrüsenentzündung

KI25 Shengcang

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 2. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Stärkt das Milz-Yang, trocknet Feuchtigkeit, bewegt Qi und Blut im Brustraum

Hilft bei mangelnder Herzenswärme, Freudlosigkeit, Humorlosigkeit, Spannungsgefühl oder Druck in Brust oder Bauchbereich, Lungen- und Herzbeschwerden, Völlegefühl, Übelkeit, Husten, Asthma, Kurzatmigkeit

KI26 Yuzhong

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, im 1. Rippenzwischenraum, 3-0 mm Moxibustion möglich

Kräftigt und reguliert Milz und Magen, eliminiert Heteropathien

Hilft bei Heiserkeit, Halsweh, Husten, flacher Atmung, Pessimismus, Mutlosigkeit, Schwierigkeiten, die Gefühle auszudrücken, Hals- und Atembeschwerden, Nachtschweiß, Druck in der Brust, Asthma, Keuchatmung, Appetitlosigkeit

KI27 shufu

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, in der Vertiefung zwischen Schlüsselbein und erster Rippe, 3-0 mm Moxibustion möglich

Löst Schleim, stillt Husten, beruhigt Asthma, trocknet Feuchtigkeit, wandelt Schleim um

Hilft bei Heiserkeit, Halsweh, Pessimismus, Mutlosigkeit, flacher Atmung, Selbstzweifel, Minderwertigkeitskomplexen, ständiger Selbstkritik, Atembeschwerden, Stauungsgefühlen in der Brust, Husten, Übelkeit, Brechreiz, Asthma, Spannung in Bauch und Brust, Brustschmerzen

Perikardmeridian PC

PC1 Tianchi

Lage: 1 Daumenbreit neben der Brustwarze in Richtung nach außen
Hilft bei Kreislaufstörungen, hohem oder niedrigem Blutdruck, Beklemmungsgefühlen, Schmerzen im unterem Rippenbogen, Völlegefühl, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, übermäßiger Gefühls- oder Gedankenkontrolle, mangelnder Hingabefähigkeit, Husten, Gliederschmerzen, Achselhöhlenschwellung

PC2 Tianguan

Lage: 2 cun unter dem Ende der Achselfalte auf dem Oberarm, in der Muskelvertiefung
Hilft bei nervöser Ängstlichkeit, Beklemmungsgefühlen, Schmerzen unter dem Rippenbogen, Stauungsgefühlen im Brustraum, Herzbeschwerden, Herzklopfen, Asthma, Völlegefühl, Magenbeschwerden, Schwierigkeiten allein zu sein, Husten, Schulter-, Rücken-, Oberarmschmerzen

PC3 Quze

Lage: in der Armbeugefalte Mitte innen, neben bzw. hinter der hervortretenden Sehne
Hilft bei Unruhe, Ängstlichkeit, Nervosität, Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Gleichgewichtsstörungen, Handzittern, Schmerzen im Ellenbogen, Angina pectoris, Bronchitis, Schmerzen in Arm und Ellbogen, Kopfschmerzen, trockenem Mund, Infektionen, Bauchschmerzen, Magen-Darm-Entzündung, Durchfall, Röteln

PC4 Ximen

Lage: 5 cun hinter der Handgelenkfalte, Oberarm Mitte, zwischen den mittleren Sehnen
Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Angst, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Angina pectoris, Nasenbluten, Asthma, Nervenstörungen, Rheuma, Labilität, Blutungen, Geschwüren, Schwellungen, Brustdrüsenentzündung, Brustfellentzündung

PC5 Jianshi

Lage: 3 cun hinter der Handgelenkfalte, Oberarm Mitte, zwischen den mittleren Sehnen, 5-20 mm Moxibustion möglich

Reguliert Herz-Qi, öffnet den Brustkorb, reguliert den Magen, drei Yin Vereinigungspunkt, stützt und harmonisiert das Herz, besänftigt Wind, kühlt Hitze, senkt Qi ab, treibt Schleim aus, Hauptpunkt bei Herz-Schleim-Kälte. Hilft bei Unruhe, Ängstlichkeit, zusammengeschnürter Kehle, Herz- und Kreislauferkrankungen, rheumatischen Herzbeschwerden, Nervenstörungen, Regelstörungen, Krämpfen oder Schmerzen in Hand, Arm, Ellenbogen oder Schulter, Brustspannung, Reizbarkeit, Hysterie, Bluthochdruck, Achselhöhlenschwellung, Speichelfluss, Wechselfieber, Brechreiz, Geschwüren, Exantheme, Gelbsucht, Schlaganfall, Sprachverlust, Schizophrenie, Epilepsie

PC6 Neiguan

Lage: 2 cun hinter der Handgelenkfalte, Mitte zwischen den mittleren Sehnen

Hilft bei Herz- und Kreislauferkrankungen, hohem oder niedrigem Blutdruck, Druck- oder Stauungsgefühlen in Brustbereich und Oberbauch, Übelkeit, Magenbeschwerden, Brechreiz, wichtiger Fernpunkt für Oberbauch, bei Erregungs- und Angstzuständen, Ängstlichkeit, psychischen Störungen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Verkrampfungen im Bauchbereich, Fieber ohne Schweiß, Schwäche, Benommenheit, Schwindel, Bluthochdruck, Handgelenks-, Armschmerzen, Nackensteifheit, Angina pectoris, Herzklopfen, Schilddrüsenüberfunktion, schmerzhafter Regel, Blasenschwäche, Gelbsucht, Epilepsie, Hysterie, Schlaganfall, Enddarmvorfall, Koma

PC6 Daling

Lage: auf der Handgelenksfalte, zwischen den mittleren Sehnen

Hilft bei Unruhe, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Lampenfieber, Prüfungsangst, Beklemmungsgefühlen, Herzklopfen, Halsweh, Kopfschmerzen, Halsenge, Atemnot, Kurzatmigkeit, Schmerzen in Brust, Schulter, Arm, Handgelenken, Ellenbogen, Übererregung, Rachen-, Hals- und Mandelentzündung, Mundgeruch, Übelkeit, Aufstoßen, Bewusstseinsstörungen, Fieber ohne Schweiß, Achselhöhlenschwellung, geröteten Augen, Furunkeln, Ekzemen im Kopf- und Armbereich, Stimmungsschwankungen, Sehnenscheidenentzündung, Epilepsie

PC8 Laogong

Lage: Innenhand Mitte Handfläche, zwischen 2. u. 3. Fingerknochen

Hilft bei Energiemangel, Kältegefühlen, Ängstlichkeit, Beklemmungsgefühlen, unkontrollierten Gefühlsregungen, Jähzorn, langsamem Sprechen und Denken, Nasenbluten, Mundgeruch, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Brechreiz, Magenentzündung, Sensibilitätsstörungen von Hand und Arm, Hauterkrankungen von Hand und Arm, Fieber mit Durst, Blut in Urin oder Stuhl, Nasenbluten, Schmerzen in der Brust, Zahnfleischentzündung, Mundgeschwüren, Schlaganfall, Handzittern, Epilepsie, Stimmungsschwankungen, Wetterfühligkeit, Gelbsucht

PC9 Zhongchong

Lage: 1 mm neben dem Nagelwinkel des Mittelfingers (Ringfingerseite), bluten lassen

Hilft bei akuten Beschwerden von Herz- und Kreislauf, Schwindel, Bewusstseinsbeschränkung, Erschöpfung, Schwindelgefühlen beim Aufstehen, niedrigem und hohem Blutdruck, Beklemmungsgefühlen, Fieber, Unruhe, Angina pectoris, heißen Handtellern, Ohrensausen, Konzentrationsschwäche, Taubheitsgefühl im Arm, Notfallpunkt bei Schlaganfall, Koma

Dreifach Erwärmer-Meridian SJ

SJ1 Guanchong

Lage: auf der Außenseite des Ringfingers ca. 0,1 cun (1 fen) neben dem Nagelwinkel

Hilft bei Kopfschmerzen, Rötung der Augen, Entzündungen der Kehle und des Rachens.

SJ2 Yenmem

Lage: In der Schwimmhaut 4./5. Finger

Hilft bei Tinnitus, Entzündungen der Kehle und des Rachens

SJ3 Zhongzhu (Shu-Punkt, Tonisierungspunkt)

Lage: Handrücken, zwischen dem 4. und 5. Fingerglied, 1 Daumenbreit hinter SJ2

Hilft bei Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen im Ohrbereich, Schmerzen, Paresen und Polyneuropathien der Hände

SJ4 Yangchi

Lage: in Vertiefung im äußerem Handgelenkspalt, dicht hinter der Ringfingersehne

Hilft lokal bei Handgelenksschmerzen

SJ5 Waiguan

Lage: Unterarm außen Mitte, 2 cun hinter der Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche

Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, HWS-Syndrom, Tortikollis, Tinnitus, Hörsturz, Polyneuropathie der Arme, Arthritis des Handgelenks und der Fingergelenke.

SJ6 Zhigou

Lage: Unterarm außen Mitte, 3 cun hinter Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche

Hilft bei Verstopfung, Magen- und Herzbeschwerden, Übelkeit, Brechreiz, Schulter- und Armbeschwerden, Heiserkeit, Stimmverlust, nachlassendem Gehör, Ohrensausen, Augenschmerzen, Netzhautbeschwerden, Brustfellentzündung, Fieber ohne Schweiß, Lähmungen, tauben und schmerzenden Armen, Beklemmungsgefühlen, Depressionen, Halsschwellung, Ohnmacht nach Blutverlust, mangelnder Milchsekretion, Angina pectoris, Gürtelrose

SJ7 Huizhong

Lage: 1 Fingerbreit neben SJ6 in Richtung nach außen

Hilft bei Schmerzen und Sensibilitätsstörungen, Taubheitsgefühlen in den Armen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Durchfall, Magenbeschwerden, krampfartigen Anfällen, Epilepsie

SJ8 Sanyangluo

Lage: Unterarm außen Mitte, 4 cun hinter der Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche

Hilft bei Schulter-, Arm- und Brustschmerzen, Heiserkeit, Stimmverlust, Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Frieren, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwerhörigkeit, Ohrensausen, Energiemangel, Schlafsucht, Zahnschmerzen, Bewegungsunfähigkeit

SJ9 Sidu

Lage: Unterarm außen Mitte, 7 cun hinter Handgelenkspalte, zwischen Elle und Speiche

Hilft bei Unterarmbeschwerden, Heiserkeit, Stimmverlust, Halsbeschwerden, Schwerhörigkeit, Taubheit, Ohrensausen, Zahnschmerzen, Unterkieferbeschwerden, Halbseitenkopfschmerz

SJ10 Tianjing

Lage: Arm anwinkeln, 1 cun hinter der Mitte der Armgelenkbeugefalte auf dem Oberarm in der Vertiefung

Hilft bei Kopf-, Augen-, Schulter-, Nacken-, Brust-, Arm-, Bauchschmerzen und -spannungen, Atem-, Herzbeschwerden, Schwindel, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Niedergeschlagenheit, depressiver Stimmungslage, Übererregung, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, nachlassendem Gehör, Krämpfen, Steifigkeiten, Zuckungen, Epilepsie, Nackensteife, Halsenge, Stimmverlust, Geschwüren, Exantheme, Lymphödem, Ödemen, Husten, Schilddrüsenvergrößerung, Harnbeschwerden

SJ11 Qinglengyuan

Lage: Arm anwinkeln, 2 cun hinter der Mitte der Armgelenkbeugefalte auf dem Oberarm in der Vertiefung

Hilft bei Schulter- und Armbeschwerden, Bewegungseinschränkungen von Ellenbogen und Schultergelenk, Kopfschmerzen und Zahnschmerzen

SJ12 Xiaoluo

Lage: 6 cun hinter der Mitte der Armgelenkbeugefalte auf dem Oberarm in der Vertiefung, Mitte Oberarm

Hilft bei Kopf-, Nacken-, Arm- und Schulterbeschwerden, Zahnschmerzen, steifer und schmerzhafter Rücken- und Nackenmuskulatur, Hitzewallungen, Frieren, epileptischen Anfällen, Diabetes

SJ13 Naohui

Lage: 3 cun vor SJ14, dicht hinter dem Rand des Oberarmknochens
Hilft bei steifen, eingezogenen Schultern, flacher Atmung, Arm- und Schulterbeschwerden, kraftlosen Armen, Nackenverspannungen, Hitzewallungen, Frieren, auch Schilddrüsenvergrößerung

SJ14 Jianliao

Lage: am Oberarm- Schultergelenk beim Anheben des Arms, in der hinteren Grube (vordere Grube LI15)
Hilft bei Schmerzen der Schulter, Periarthritis humeroscapularis, Lähmungen des Armes

SJ15 Tianliao

Lage: Hand auf die Schulter legen, Mittelfinger zeigt darauf, über dem Schulterblatt, 1 cun unter GB21
Hilft bei Wetterfühligkeit, Schnupfen, Grippe, Benommenheit, Kopfschmerzen, hohem Blutdruck, Steifigkeiten in Nacken, Schultern, Armen, Brustbeklemmung, HWS-Syndrom, Unfähigkeit, den Arm zu heben, übermäßigem psychischem Druck, Fieber ohne Schweiß, Keuchhusten

SJ16 Tianyou

Lage: am hinteren Rand des kräftigen Halskopfwendemuskel, in Höhe des Kieferwinkels
Hilft bei Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Augenschmerzen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Gehörsturz, plötzlichen Sehstörungen, Sehschwäche, Gesichtsschwellungen, Lymphknotenschwellung, Nasenbluten, Geruchsverlust, Halsenge, Atembeklemmung

SJ17 Yifeng

Lage: Vertiefung hinter dem Ohr läppchen
Hilft bei Schwindel, Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Hörschwäche, Schluckauf, Halsbeschwerden, Zahnschmerzen, Rachenentzündung, Mumps, Trigeminus-Nervenschmerzen, Gesichtsnervlähmung

SJ18 Qimai

Lage: hinter dem Ohr rand, 1 cun über SJ17, flach
Hilft bei Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Sehstörungen, nachlassender Sehkraft, Angstzuständen, mangelnder Selbstdurchsetzung, Übelkeit, Erbrechen, Schreckhaftigkeit, fördert sexuelle Kraft, Visualisationsfähigkeit und Phantasie,

SJ19 Luxi

Lage: 1 cun über SJ18, 2 cun über SJ17, hinter dem Ohrrand in einem Grübchen, flach

Hilft bei Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Sehstörungen, Kopfschmerzen, Krämpfen, Zuckungen, Schreckhaftigkeit, Brustschmerzen

SJ20 Jiaosun

Lage: direkt über der Ohrspitze, innerhalb Haargrenze, flach

Hilft bei Kopfschmerzen, steifem Nacken, Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Sehschwäche, Sehstörungen, geröteten Augen, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung, Bindehautentzündung

SJ21 Ermen

Lage: Mund leicht öffnen, dicht vor dem Ohr, in der Vertiefung über dem Jochbein

Hilft bei Kopfschmerzen, Ohrenbeschwerden, Ohrensausen, Sehschwäche, Sehstörungen, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung, Bindehautentzündung, Muskelzuckungen im Gesicht, Migräne

SJ22 Erheliao

Lage: über dem Jochbein, 1 Cun über und vor SJ21, schräg im Meridianverlauf

Hilft bei Kopfschmerzen aller Art, Schnupfen, Ängsten, Zucken und Verkrampfungen von Mund, Augenlidern und Augen, Krampf der Kaumuskulatur, Ohrensausen, Schwellungen von Nase oder Hals

SJ23 Sizhukong

Lage: in der Vertiefung neben dem Augenbrauenende, schräg abwärts

Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Sehschwäche, Augenrötungen, Schnupfen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Schwindel, Unruhe, Reizbarkeit, Aggressivität, Drehschwindel, Frösteln, Zahnschmerzen, Gesichtszuckungen, Epilepsie

Magenmeridian ST

ST1 Chengqi

Lage: unter der Pupille dicht über dem Knochenrand, nach unten gerichtet
Hilft bei Kurz- und Weitsichtigkeit, Farbenblindheit, Nachtblindheit, grünem oder grauem Star und sonstigen Augenbeschwerden, allen Arten von Sehstörungen, Bindehautentzündungen, Entzündungen und Schwund des Sehnervs, einseitige Lähmungen des Gesichts, Zucken der Gesichtsmuskulatur, Ohrensausen

ST2 Sibai

Lage: 1 cun unter geradeaus blickender Pupille in der Vertiefung
Hilft bei Augenverspannungen, Kurzsichtigkeit, schmerzhaften, geröteten Augen, Augenjucken, Bindehautentzündung, verstopfter Nase, Nervenverspannungen, -lähmungen, Trigemini-Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Drehschwindel

ST3 Juliao

Lage: unter ST2, dicht unter dem Jochbein
Hilft bei Oberkieferzahn Schmerzen, verstopfter Nase, Schnupfen, Nasenbluten, Nervenverspannungen, Krämpfen, Lähmungen im Gesicht und an verschiedenen Körperstellen, Gesichtsschwellungen, Sehstörungen aller Art, Nachtblindheit, Kurzsichtigkeit, grünem Star

ST4 Dicang

Lage: 0,5 cun neben dem Mundwinkel
Hilft bei Zahnschmerzen, Zahnfleischerkrankungen, Nervenverspannungen, Gesichtsnervlähmung, krampfartigen Bewegungsstörungen der Augen, Augenschmerzen, Kurzsichtigkeit, Nachtblindheit, Stimmverlust, Trigemini-Nervenschmerzen, Wurmbefall und Darminfektionen bei Kindern

ST5 Daying

Lage: Dicht über dem Unterkiefer, vor dem Kaumuskel
Hilft bei Unterkieferschmerzen, Nervenverspannungen, Verbissenheit, Halbseitenlähmung, hängendem Mundwinkel, gedunsenem Gesicht und Nacken

ST6 Jiache

Lage: In der Wange, dicht über und vor dem angespannten höchsten Kaumuskel punkt
Hilft bei Zahnschmerzen auch nach dem Ziehen des Zahns, Verbissenheit, unterdrückten Aggressionen, nächtlichem Zahnknirschen, steifem Hals, Lähmungen im Gesichtsbereich, Kiefersperre, Stimmverlust, Mumps, Trigemini-Nerven-Schmerzen

ST7 Xiag-uan

Lage: unter dem Jochbein in der Vertiefung hinter dem Kaumuskel
Hilft bei Ohrenbeschwerden, Schwerhörigkeit, Ohrensausen, Zahnschmerzen, Zahnfleischschwellungen, unterdrückten Aggressionen, nächtlichem Zahnknirschen, Verbissenheit, Verrenkung des Kiefergelenks, Trigemini-Nervenschmerzen

ST8 Touwei

Lage: 0,5 cun über dem natürlichen Haaransatz senkrecht über ST7
Hilft bei müden Augen, Seitenkopfschmerz, Migräne, heftigen Kopfschmerzen oder Augenschmerzen, Sehstörungen, Augenerkrankungen, Speichelfluss, Aufstoßen

ST9 Renying

Lage: Neben dem Adamsapfel dicht vor dem Halsmuskel („Halswender“)
Hilft bei Halsweh, Heiserkeit, Schluckbeschwerden, Asthma, trockener Kehle, Beklemmungsgefühlen, Lymphknotenentzündung, Bluthochdruck, Halluzinationen, starker Erregbarkeit, Schluckauf, Aufstoßen

ST10 Shuitu

Lage: 1 cun unter ST9 in der Rinne vor dem Halsmuskel („Halswender“)
Hilft bei Heiserkeit, Halsweh, Halsschwellungen, Schluckbeschwerden, Schluckauf, Sprachhemmungen, Ausdruckshemmungen, rauher belegter Kehle, Husten, Kurzatmigkeit, Asthma; wichtiger Punkt für Redner und Sänger

ST11 Qishe

Lage: unter ST10, dicht vor dem Schlüsselbein
Hilft bei Halsbeschwerden, Nackenverspannungen, Niedergeschlagenheit, pessimistischem Denken, Heiserkeit, Husten, Atembeschwerden, rauher Kehle, Schluckauf, Würgereiz, Halsschwellungen, Struma

ST12 Quepen

Lage: senkrecht über der Brustwarze (4 cun neben der Mittellinie), dicht über dem Schlüsselbein in einer Grube
Hilft bei flacher Atmung, allgemeiner Verspannung, Atembeklemmung, Atembeschwerden, steifem Nacken, Verzagtheit, Mutlosigkeit, pessimistischer Einstellung, depressiven Verstimmungen, Beklemmungsgefühlen, Aufstoßen, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Halsschmerzen, Asthma, Schluckauf, Zusammenschnürungsgefühl der Kehle, Husten, gedunsenem Gesicht, Halsschwellung, Struma, Lähmungen der Arme

ST13 Qihu

Lage: unter ST12 (4 cun neben der Mittellinie) , dicht unter dem Schlüsselbein in einer Grube

Hilft bei Atembeschwerden, Lungenerkrankungen, Brustschmerzen, Hoffnungslosigkeit, depressiven Verstimmungen, Niedergeschlagenheit, Beklemmungsgefühlen, Schluckauf, heftigem, krampfartigem, trockenem, quälenden Husten

ST14 Kufang

Lage: unter ST13 (4 cun neben der Mittellinie), im ersten Rippenzwischenraum

Hilft bei Rückenschmerzen, Herzängsten, Lungenerkrankungen, Völlegefühl, Husten, Atembeklemmung, Auswurf , Schluckauf

ST15 Wuyi

Lage: 4 cun seitlich der Mittellinie, im 2. Rippenzwischenraum

Hilft bei Brust- und Herzschmerzen, Husten, bei Akupressur drücken Frauen nur leicht, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gliederschwere, Berührungsempfindlichkeit der Haut, Schmerzen der Brustdrüse, Krämpfe und Lähmungen verschiedener Körperteile

ST16 Yingchuang

Lage: 4 cun seitlich der Mittellinie, im 3. Rippenzwischenraum

Hilft bei Angstgefühlen, Schüchternheit, Mutlosigkeit, emotionaler Verspannung, Beklemmungsgefühlen, Unruhe, bei Akupressur Frauen nur mit leichtem Druck, Husten, Kurzatmigkeit, Bauchschmerzen, Bauchgeräuschen, Durchfall

ST17 Ruzhong

Lage: 4 cun seitlich Mittellinie, im 3. Rippenzwischenraum

Hilft bei Sonnenstich, Hitzschlag, Benommenheit, Kopfschmerzen

ST18 Rugen

Lage: 4 cun seitlich der Mittellinie, im 5. Rippenzwischenraum, Brustwarze mit 2 Fingern leicht drücken oder halten

Hilft bei Brustschmerzen, Bauchspannungen, Regelschmerzen, Atemnot, Herzbeschwerden, Beklemmungsgefühlen, Völlegefühl, Würgereiz, schmerzhaften, geschwollenen Armen, Koliken, Durchfall, Appetitlosigkeit

ST19 Burong

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 6 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Völle, Übelkeit, Brust-, Schulter-, Flankenschmerzen, Herzschmerzen, Magenbeschwerden, Bauchkrämpfen, Koliken, trockenem Mund, Atembeschwerden, Husten, Appetitlosigkeit, Brechreiz, Erbrechen

ST20 Chengman

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 5 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Magenbeschwerden, Bauchschmerzen, verspanntem Bauch, Bauchgeräuschen, Appetitlosigkeit, Durchfall, Atembeschwerden, Gelbsucht

ST21 Liangmen

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 4 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Appetitlosigkeit, Gallenblasenerkrankungen, Darmbeschwerden, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, unauhörlichem Denken, Spannung und Druck unter den kleinen Rippen, Enddarmvorfall

ST22 Guanmen

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 3 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Bauchgeräuschen, Koliken, Gedunsenheit, unwillkürlichem Wasserlassen

ST23 Taiyi

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 2 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Bauchschmerzen, Unruhe

ST24 Huaroumen

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 1 cun über dem Bauchnabel

Hilft bei Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Dünndarm- und Magenbeschwerden, schneidenden Bauchschmerzen, Epilepsie, Auswurf von Blut, Enddarmvorfall, gedunsenem Gesicht, Beklemmungsgefühlen

ST25 Tianshu

Lage: 2 cun neben dem Bauchnabel

Hilft bei Bauch- und Regelschmerzen, Regelstörungen, Darmbeschwerden, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, harmonisiert Darmbereich, löst Blockaden auf, Gedunsenheit, Keuchatmung, häufigem Wasserlassen sowie Harnverhalten, Bauchkollern, Ausfluss, Unfruchtbarkeit

ST26 Wailing

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 1 cun unter ST25 (1 cun unter dem Bauchnabel)

Hilft bei Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Darmbeschwerden, Bauch- und Regelschmerzen, Übelkeit

ST27 Daju

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 1 cun unter ST26 (2 cun unter dem Bauchnabel)

Hilft bei Schlaflosigkeit, Stress, Angstgefühlen, Regelschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Urogenitalstörungen, Darmbeschwerden, Bauchschmerzen, Überempfindlichkeit, Mimosenhaftigkeit, Halbseitenlähmung, schnelle Erschöpfbarkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Harnverhalten, Schreckhaftigkeit

ST28 Shuidao

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 3 cun unter dem Bauchnabel

Hilft bei Unterbauchbeschwerden, -verspannungen, Regelbeschwerden aller Art, Blähungen, Verstopfungen, urogenitalen Störungen, Ödemneigung, Lenden- und Rückenbeschwerden, Schmerzen im Genitalbereich, Harnverhalten

ST29 Guilai

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 4 cun unter dem Bauchnabel

Hilft bei Urogenitalerkrankungen, Regelbeschwerden, ausbleibender Regel, Frigidität, Impotenz, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, starken, ziehenden Bauchschmerzen, Hodenhochstand, reichlicher oder spärlicher Urin, Impotenz, Ausfluss, Gebärmuttersenkung

ST30 Qichong

Lage: 2 cun seitlich der Mittellinie, 5 cun unter dem Bauchnabel, dicht über dem Schambeinrand

Hilft bei Regelbeschwerden, Frigidität, Impotenz, Genitalbeschwerden, Stiche, Schmerzen, im Unterbauch und im Lendenbereich, Krämpfe, bedingt durch Kälte, bei gleichzeitig nach oben schlagendem Yang mit Herzklopfen, Schwindel, Unruhe, Schlaflosigkeit, Hitze im Dickdarm mit Verstopfung, Hodenhochstand

ST31 Biguan

Lage: in der Vertiefung dicht vor dem kräftigen Oberschenkelmuskel

Hilft bei Hüft-, Oberschenkel- und Kniegelenksbeschwerden, Bauchschmerzen, und -verspannungen, Muskelschwund, Schwierigkeiten beim Bücken oder Beine beugen, Taubheitsgefühlen in den Füßen

ST32 Futu

Lage: 6 cun über dem Kniescheibenrand, in der Vertiefung dicht neben dem Oberschenkelmuskel außen

Hilft bei Durchblutungsstörungen, Krämpfen, Verspannungen, Kältegefühlen, Schmerzen in den Beinen, rheumatischen Beschwerden, Kniebeschwerden, Kribbeln, Erregtheit, Kopfschwere, gynäkologischen Störungen aller Art, schmerzenden und schwachen Hüften

ST33 Yinshi

Lage: 3 cun über dem Kniescheibenrand, in der Vertiefung dicht neben dem Oberschenkelmuskel außen

Hilft bei Magenschmerzen, Knie- und Beinschmerzen, Kältegefühlen und Schmerzen im unteren Bauchraum, im unteren Rücken, in den Beinen, Blähungen, Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Diabetes, kraftlosen Beinen und Füßen, schneller Erschöpfbarkeit, Gedunsenheit

ST34 Liangqiu

Lage: 2 cun über dem Kniescheibenrand, in der Vertiefung dicht neben dem Oberschenkelmuskel außen

Hilft bei Angstgefühlen, Verspannenheit, Knie- und Beinschmerzen, Übelkeit, Magenschmerzen und -krämpfen, Sodbrennen, Durchfall, kolikartigen Schmerzen, Kältegefühle der Füße, Schwellung und Schmerzhaftigkeit der Brustdrüse, Brustdrüsenentzündung, Unfähigkeit, das Knie zu beugen, regt Stoffwechsel an (Fettleibigkeit)

ST35 Dubi

Lage: in deutlicher Vertiefung dicht unter und neben der Kniescheibe außen
Hilft bei Knieschmerzen, geringer Flexibilität, Unsicherheit, Ungeduld und Aggressionen, Unterschenkelbeschwerden, geschwürige Prozesse an Beinen und Füßen, Knieschmerzen, -entzündungen, -schwellungen, Unfähigkeit, Beine zu beugen und zu strecken

ST36 Zusanli

Lage: Handteller auf die Kniescheibe legen, an der Mittelfingerspitze außen neben Schienbein

Hilft bei Müdigkeit, Mattigkeit, Kräfteverfall, Knieschmerzen, Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden aller Art, niedrigem oder hohem Blutdruck, Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Muskelschwäche, Durchblutungs- und Sensibilitätsstörungen der Beine, Sorgen, Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten, Schüchternheit, Reizbarkeit, Sprunghaftigkeit, bei allen Arten von Feuchtigkeit und energetischer Schwäche, Völlegefühl, Magenschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Gedunsenheit, Lähmungserscheinungen, Benommenheit, Hautrötungen, Unruhe

ST37 Sliangjuxu

Lage: 3 cun unter M36, 1 Querfinger neben der Schienbeinkante

Hilft bei Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen im Darmbereich, Durchfall, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Sensibilitätsstörungen, Taubheitsgefühlen, Ödemen, Schwellungen, rheumatischen Knie- und Fußbeschwerden, Gelenkschmerzen

ST38 Tiaokou

Lage: 5 cun unter ST36, 1 Querfinger neben der Schienbeinkante
Hilft bei Knie- und Fußgelenksbeschwerden, Wadenkrämpfen, Sensibilitätsstörungen, der Beine, bei Schulter- und Armbeschwerden ein wichtiger Fernpunkt, Hüft- und Rückenschmerzen

ST39 Xiajuxu

Lage: 6 cun unter ST36, 1 Querfinger neben der Schienbeinkante
Hilft bei rheumatischen Beschwerden, Muskelbeschwerden, Sensibilitätsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, trockener und glanzloser Haut, Bauchschmerzen, Brustdrüsenentzündung, Schmerzen im unteren Rücken, Müdigkeit, Ergrauen, spontanem Schwitzen, ständigem Frieren, Fußschmerzen

ST40 Fenglong

Lage: 5 cun unter M36, 1 cun neben ST38
Hilft bei Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit, ständigem Denken, Atemwegsbeschwerden, depressiven Verstimmungen, Halsschmerzen, Asthma, Husten, Schluckauf, Verstopfung, Magen-, Darmerkrankungen, Benommenheit, Schwindel, kalten Händen und Füßen, Aufstoßen, Knie- und Hüftgelenksbeschwerden, Halsengegefühl, Stimmverlust, Schluckauf, Schilddrüsenunterfunktion; wichtiger Fernpunkt für Lungenerkrankungen

ST41 Jiexi

Lage: mitte Fußbeugefalte oben, in deutlicher Vertiefung bei nach oben gezogenen Zehen
Hilft bei Kopfschmerzen, Schwindel, Gesichts- und Augenrötungen, Gedunsenheit, Missmut, Unruhe, Weinerlichkeit, depressiven Verstimmungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Bauchspannungen, Schuldgefühlen, Wut, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Gelenksbeschwerden, -schwellungen und -schmerzen, Muskelkrämpfen, heißem Kopf und kalten Füßen, grauem Star

ST42 Chongyang

Lage: 2 Querfinger unter ST41, neben und vor dem höchsten Fußrückenpunkt
Hilft bei Magenbeschwerden, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bauchspannungen, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen, Nervenstörungen, Unruhe, Übererregbarkeit, Fußschwäche, Schmerzen in den Füßen, Sensibilitätsstörungen in Beinen und Füßen, plötzlich heftigen Schmerzen, Krämpfen, Lähmungen, Gesichtsschwellungen, Wechsel von Hitze und Kälte, Gedunsenheit, kalten Armen und Beinen, Wetterfühligkeit

ST43 Xiangu

Lage: in der Rinne zwischen 2. und 3. Zeh in einer Vertiefung

Hilft bei Kopf- und Bauchschmerzen, kalten Füßen, nervösen Verspannungen, Schlaflosigkeit, Zahnschmerzen, Blähungen, Fußbeschwerden, Wasseransammlungen an verschiedenen Körperstellen, fieberhaften Erkrankungen, wenig Schweiß

ST44 Neiting

Lage: in der Schwimnhaut zwischen 2. und 3. Zeh

Hilft bei Zahn- Kopf- Bauchschmerzen, Durchfall, kalten Füßen, nervösen Verspannungen, Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, starkem Durst, wichtiger Punkt bei Zahn- und Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, unruhigem Schlaf, Kältegefühlen, Nasenbluten, Schreckhaftigkeit, Gesichtsnervlähmung, Kiefersperre, Mandelentzündung

ST45 Lidui

Lage: 0,1 cun neben dem äußeren Nagelwinkel des 2. Zehs

Hilft bei akuten Beschwerden wie verstopfter Nase, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen, starker Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Schreckhaftigkeit, Übererregung, Zahnschmerzen, Halsenge, Verstopfung, Durchfall, hervorragender Katerpunkt, Kiefersperre, Nasenbluten, hysterischem Verhalten

Gallenblasen-Meridian GB

GB1 Tongziliao

Lage: 0,5 cun neben Augenknochenrand über dem Jochbein in einer Delle
Hilft bei Sehfehlern, Kurz- und Weitsichtigkeit, Nachtblindheit, grünem, grauem Star, Bindehautentzündung, Schläfenkopfschmerz, Migräne, Schleier vor den Augen

GB2 Tinghui

Lage: Mund leicht öffnen, Ohrknorpel vorn Mitte, untere Grenze
Hellt Stimmung auf, bei depressiven Verstimmungen, hilft bei Ohrenbeschwerden aller Art, Zahnschmerzen, Krämpfen, Gesichtsnervlähmung, Trigeminus-Nervenschmerzen

GB3 Shangguan

Lage: am oberen Rand des Jochbeins, in deutlich tastbarer Vertiefung
Hilft bei Schwindel, Schläfenkopfschmerz, müden Augen, Frösteln, übermäßiger Regelblutung, Zahnschmerzen, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubheit, verfeinert Gehör, entspannt Gehirn, stärkt Sehkraft, bei Sehstörungen, halbseitigen Kopfschmerzen, Gesichtsnervlähmung, Epilepsie.

GB4 Hanyan

Lage: 1 cun schräg unter ST8, Daumenwinkel unter Ohr anlegen, Mittelfingerspitze neben dem Haaransatz
Hilft bei Zahnschmerzen, Sehschwäche, Halbseitenkopfschmerz, Ohrensausen, Zuckungen, Zittern

GB5 Xuanlu

Lage: 1 Finger unter GB4, 0,5 cun hinter der natürlichen Haaransatzlinie (Richtung GB6)
Hilft bei Schnupfen, Halbseitenkopfschmerz, Migräne, Zahn-, Kieferschmerzen, Augenschmerzen, geröteten Augenwinkeln, Fehlsichtigkeit

GB6 Xuanli

Lage: 1 Finger unter GB5, 0,5 cun hinter der natürlichen Haaransatzlinie (Richtung GB7)
Hilft bei einseitigen Kopfschmerzen, Erkältung, Grippe, Zahnschmerzen, Aufstoßen, Übelkeit, Fieber, gerötetem, geschwellenem Gesicht, geröteten Augenwinkeln, Zittern, Zucken

GB7 Qubin

Lage: 1 Finger breit vor und über dem Ohr, in einer Vertiefung (Richtung GB8)
Hilft bei Schläfenkopfschmerz, Halbseitenkopfschmerz, Zahn-, Kieferschmerzen, Sehstörungen, Übelkeit, Erbrechen

GB8 Shuaigu

Lage: 2 Querfinger über der Ohrspitze (Richtung GB9)

Hilft bei Schläfenkopfschmerz, Augenbeschwerden, Migräne, Ohrensausen, Schwindel, Benommenheit, Magen-, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, schwerem Kopf

GB9 Tianchong

Lage: 0,5 cun seitlich neben GB8, etwas darüber (Richtung GB10)

Hilft bei Scheitel- und Schläfenkopfschmerz, Depression, Verzweiflung, Schreckhaftigkeit, Sprechstörungen, „Feuer“ geht aus dem Kopf heraus, der Kopf wird leicht, bei Krämpfen, epilepsieartiger Symptomatik, Zahnfleischschwellung

GB10 Fubai

Lage: in Höhe der Ohrspitze auf geschwungener Linie zwischen GB9 und GB11(Richtung GB11)

Hilft bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, schwerem Kopf, Augenleiden, Ohrensausen, Halsschwellung, Schilddrüsenvergrößerung, Schulter-, Rücken- und Brustschmerzen, Halsenge, Atembeklemmung

GB11 Touqiaoyin

Lage: hinter dem Ohrrand Mitte in einer Vertiefung (Richtung GB12)

Hilft bei Schlaflosigkeit, Kopf- und Nacken-, Flankenschmerzen, Halsenge, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Taubheit, Augenschmerzen, Beinkrämpfen, Armkrämpfen, Hitze von Händen und Füßen, Hals- und Wangenschwellungen, Blutungen im Mund, bitterem Mundgeschmack, Mumps

GB12 Wangu

Lage: 1 Daumenbreit seitlich des Ohrläppchens, Delle, Muskel unter Kopfrand (Richtung schräg abwärts)

Hilft bei Schlaflosigkeit, Kopf- und Nackenschmerzen, Migräne, Gedunsenheit, Halsenge, Halsschwellung, steifem Nacken, Schluckstörungen, Zahnschmerzen, Kiefersperre, Halbseitenlähmung, epilepsieartigen Anfällen, rötlichem dunklem Urin

GB13 Benshen

Lage: 0,5 cun innerhalb der Haarlinie, Senkrechte durch äußeren Augenwinkel nach oben (Richtung GB14)

Hilft bei Drehschwindel, Nackenverspannungen, Krämpfen, Verzweiflung, Missmut, depressiven Verstimmungen, beruhigt Geist, nährt Essenz, stärkt Sehkraft, außerdem bei Speichelfluss, Epilepsie, Halbseitenlähmung

GB14 Yangbai

Lage: 1 cun über der Mitte der Augenbrauen, Mitte Pupille (Richtung Augenbraue)

Hilft bei Stirnkopfschmerz, Kopfschmerz, verstopfter Nase, müden, schmerzenden Augen, Migräne, Augenschmerzen, Sehstörungen, Kurzsichtigkeit, Nachtblindheit, zuckendem Augenlid, Muskelzucken, Übelkeit, Brechreiz, Frieren

GB15 Linqi

Lage: 0,5 cun innerhalb der Haarlinie (Richtung GB16)

Hilft bei Erkältung, verstopfter Nase, Migräne, Schwindel, Augentränen, verschwommenem Sehen, Krämpfen, Lähmungen, Ohnmacht, Hinterkopfschmerz, Schwerhörigkeit bis Taubheit

GB16 Muchuang

Lage: 1,5 cun über GB15 (Richtung GB17)

Hilft bei Kopfschmerzen, Drehschwindel, müden, geröteten Augen, Sehschwäche, Kurzsichtigkeit, Glaukom, verstopfter Nase, Unzufriedenheit, Missmut, Schlaflosigkeit, Stress, Überarbeitung, Depressionen, Zahnschmerzen, Schwerhörigkeit, gedunsenem Gesicht

GB17 Zhengying

Lage: 1,5 cun über GB16 (Richtung GB18)

Hilft bei unklaren Zielen, Kopf- und Nackenschmerzen, geröteten Augen, Augenspannungen, Zahnschmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Übelkeit, Erbrechen,

GB18 Chengling

Lage: 1,5 cun über GB17 (Richtung GB19)

Hilft bei Migräne, Schnupfen, Nasenbluten, Kopfschmerzen, geröteten Augen, Augenschmerzen, Anspannung, Schlaflosigkeit, Nase voll, verstopfter Nase, Husten, Schwindel, Ohnmacht, Fieber

GB19 Naokong

Lage: 1,5 cun über GB20 (Richtung GB20)

Hilft bei Nasenbluten, Kopf- und Nackenschmerzen, Überaktivität, Stress, ständigem Denken, nicht zur Ruhe kommen können, Schlaflosigkeit, Auszehrung, erhöhten Temperaturen, Erkältung, Grippe, keuchender Atem, Ohrensausen

GB20 Fengchi

Lage: neben GB12 unter Schädelrand seitlich, 2 cun neben dem Ohrläppchen (Richtung Hypophyse)

Hilft bei Erkältung, Schnupfen, verstopfter Nase, Kopfschmerzen (Stirn, Schläfenbereich, Hinterkopf), Migräne, Schwindel, Nackenschmerzen, Halsschwellung, steifem Nacken, Stirnhöhlenentzündung, Nasenbluten, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Augenspannungen, -erkrankungen, Sehstörungen, Kurzsichtigkeit, Bindehautentzündung, Krämpfen, Fieber, Schweißlosigkeit, Halbseitenlähmung, Rücken- und Lendenschmerzen, Ohnmacht, Schilddrüsenvergrößerung, Schlafstörungen, senkt hohen, hebt niederen Blutdruck

GB21 Jianjing

Lage: 1 cun über UE15, in der Mitte des Schulterbereiches oben, in einer Vertiefung (leicht schräg nach hinten)

Hilft bei Erkältungsneigung, Frösteln, Kopf-, Nacken, Schulter-, Rücken- und Armschmerzen, Schmerzen bei Kopfdrehung, bei Regelstörungen, Schwangerschaftsbeschwerden, Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, bei Schwindel, Krämpfen, Sprechstörungen, Geschwüren, Lymphknotenschwellungen, Entzündungen, Brustdrüsenentzündung, Uterusblutungen, starkem Achselschweiß

GB22 Yuanye

Lage: 3 cun (4 Finger) unter der Achselhöhle (Verlauf des Zwischenraums)

Leitet die Energie zur Flanke, bei Frauen gutes Gefühl im Brustbereich, stärkt die Lungen, kräftigt Arme, hilft bei Fieber, Schüttelfrost, Brustspannung, Spannungsgefühle unter dem Rippenbogen, Achselhöhlenschwellung

GB23 Zhejin

Lage: 1 cun vor GB23, im gleichen Zwischenraum (schräg nach außen)

Hilft bei Beklemmungsgefühlen, Sorgen und Seufzen, Depressionen, Weinerlichkeit, Übelkeit, Brechreiz, saurem Mundgeschmack

GB24 Riyu

Lage: von der Brustwarze nach unten, 7. Rippenzwischenraum (Verlauf des Zwischenraums)

Hilft bei Schmerzen unter dem Rippenbogen, Flankenschmerzen, Leber-, Gallenproblemen, Gallensteinen, Fettunverträglichkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schluckauf, depressiver Stimmungslage, häufigem Seufzen, mühsamem Atmen, aufgetriebenem Bauch, Lähmungsneigung, Gelbsucht, schwemmt abgelagerte Giftstoffe aus dem Gewebe

GB25 Jingmen

Lage: seitlich am unteren Rand der 12. Rippe (senkrecht)

Hilft bei Bauchschmerzen, Bauchgeräuschen, Durchfall, Schmerzen im unteren Rücken, Hüftgelenk, in Lenden und Beinen, Brustspannungen, Probleme beim Wasserlassen, spärlich, gedunsenem Gesicht

GB26 Daimai

Lage: Gürtelgefäß, wie Gürtel, seitlich vom Bauchnabel, zwischen Endpunkten der 11. u. 12. Rippe

Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken, im Unterbauch, in den Flanken und Lenden, Ischialgien, Regelschmerzen, Krämpfen, Impotenz, Frigidität, Völlegefühl, Reizblase, Blasenentzündung, Verstopfung, Durchfall, Schmerzen bei Stuhlgang, unregelmäßigem Zyklus, reguliert Gürtelgefäß (Leber, Gallenblase), bei gespanntem Bauch, Lähmungen, Ausfluss

GB27 Wushu

Lage: in einer Vertiefung knapp innerhalb des vorderen oberen Darmbeinstachels

Hilft bei Regelstörungen, Bauch-, Lenden-, Rückenschmerzen, Krämpfen, Muskelzuckungen, Impotenz, Orgasmusunfähigkeit, unbefriedigender Sexualität, Verstopfung, Ausfluss, Uterusblutungen

GB28 Weidao

Lage: 0,5 cun nach unten innerhalb Beckenrand

Zusätzlich bei Verstopfung, Bauch-, Lenden-, Beinschmerzen, vorbeugend gegen Gebärmutter-Vorfall, Gedunsenheit, Bauchwassersucht, Übelkeit, Brechreiz, Ausfluss

GB29 Juliao

Lage: Linie zwischen oberem Darmbeinstachel und Oberschenkelkopf in der Mitte, auf halbem Weg

Hilft bei Schmerzen im unteren Rücken, Verspannungen der Beinmuskulatur, Schmerzen im Unterbauch, lockt die Energie vom Rumpf zu den Beinen, rheumatischen Beschwerden, Krämpfen, Durchfall, Blasenentzündung

GB30 Huantiao

Lage: Oberschenkelknochenansatz und Steißbein auf einer Linie dazwischen, 1/3 vom Steißbein entfernt

Hilft bei Ischias, Kreuzschmerzen, Nerven- und Muskelverspannungen, Hüftgelenksproblemen, Rheuma, Halbseitenlähmung, Ischialgie, Energieblockade in den Leitbahnen, gedunsenen, geröteten, geschwollenen Armen und Beinen, Geschwürbildungen, Röteln

GB31 Fengshi

Lage: im Stehen, Hände hängenlassen, am hinteren Knochenrand (Femur)
Hilft bei Reithosenspeck, Antriebschwäche, schwachen, müden, kraftlosen muskelschwachen Beinen, Wadenkrämpfen, Juckreiz, Kribbeln, Nervenverspannungen, Halbseitenlähmung, Kopfschmerzen, geschwellenen, geröteten Augen

GB32 Zhongdu

Lage: 2 cun unter GB31

Hilft bei Muskelschwäche, Verspannungen, Verkrampfungen und Schmerzen in Beinen, Füßen, Ischias-, Kreuz- und Knieschmerzen

GB33 Xiyangguan

Lage: 3 cun über Patella, seitlich des Femur, vor der Sehne

Hilft bei Muskelschwäche der Beine, Schwellungen und Schmerzen der Kniegelenke, Energiemangel, Niedergeschlagenheit, Übelkeit, Erbrechen, kann Orgasmusreflex auslösen

GB34 Yanglingquan

Lage: in einer Delle unter dem Wadenbeinkopf außen, seitlich zwischen den Knochen(gegenüber SP9)

Bringt Energie von Kopf und Bauch in Beine, Halbseitenkopfschmerz. Migräne, kräftigt Muskulatur, hilft bei Nervosität, Labilität, Schmerzen und Krämpfe im Kniegelenk, in den Oberschenkeln, Verspannungen in Schultern, Brust und Flanken, bei Erkrankungen der Gallenblase, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Brechreiz, bitterem, fadem Mundgeschmack, Verstopfung, Völlegefühl, Durchfall, wichtig bei jeglicher Stagnation der Leber-Energie, bei gedunsenem Gesicht, Ischialgie, Bluthochdruck, Blasenentzündung, Halbseitenlähmung

GB35 Yangjiao

Lage: 7 cun unter Patella, am Hinterrand des Tibia-Knochens

Hilft bei Angstzuständen, kalten Händen und Füßen, Beklemmungsgefühlen, Verschlussheit, Druck, Spannungsgefühl in der Brust, Rötungen, Schwellungen, Gedunsenheit, Fußgeschwüren

GB36 Waiqiu

Lage: neben GB35, 1 cun nach vorn

Hilft bei Wadenkrämpfen, Oberschenkelschmerzen, verspannter Muskulatur und Nackenschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen der Haut, Hitzewallungen, Frieren, Brustschmerzen, Zucken, Zittern

GB37 Guangminj

Lage: 5 cun oberhalb des äußeren Knöchels, zwischen den Beinknochen
Hilft bei Schläfenkopfschmerz, Halbseitenkopfschmerz, Migräne, Augenbeschwerden, Nachtblindheit, Schleierbildung, grauem Star, Jucken, Stichen im Auge, Muskelschwäche und Krämpfen in Beinen und Füßen, Wadenkrämpfen, Zucken, Zittern, Fieber, Schüttelfrost, verminderter Hörfähigkeit, Gallenkoliken

GB38 Yangfu

Lage: 4 cun über dem Fußknöchel
Hilft bei Juckreiz, Reizbarkeit, Wutanfällen, Schläfenkopfschmerz, Halbseitenkopfschmerz, Halsenge, Bein- und Knieschmerzen, Flankenschmerzen, Gelenkschmerzen, Schwellung von Hals und Achselhöhle, Schilddrüsenvergrößerung, bitterem Mundgeschmack, Brustbeklemmungsgefühlen, Fernpunkt bei Migräne durch Leberfeuer, fahlem, schmutzigem Gesicht, schmerzenden Augenwinkeln, Spannung oder Druck in Brust und unterm Rippenbogen

GB39 Xuanzhong

Lage: 3 cun über dem Knöchel, dicht vor dem Wadenbein
Energie, von Kopf, Nacken und Rumpf wird in die Beine gelenkt, hilft bei Schnupfen, verstopfter Nase, Kopf- Hals- und Nacken- Schulterschmerzen, oder -verspannungen, eingeschlafenen Beinen und Füßen, Kribbeln, Mundtrockenheit, Halsenge, Schmerzen in Knochen und Gelenken rheumatischer Natur, bei schlechter Laune, Spannungs- und Völlegefühl in Bauch und Brust, Appetitlosigkeit, Depressionsneigung, Durchfall, Verstopfung, Störungen beim Wasserlassen, Hämorrhoiden, Wechsel von Hitze und Kälte

GB40 Qiuxu

Lage: dicht vor und unterhalb des Außenknöchels, in einer Vertiefung
Hilft bei Kopf- und Nackenschmerzen, Hüftschmerzen, Schwellungen im Sprunggelenk, im Fuß, unter den Achseln, der Lymphknoten, Wadenkrämpfen, ständigem Zögern, Entscheidungsschwäche, Beklemmungsgefühl, Fieber, Husten, Schüttelfrost, Druck auf der Brust, Schmerzen im Leitbahnverlauf, Gelbsucht, Blasenentzündung, Bindegewebsschwäche

GB41 Zulinqi

Lage: zwischen 4. und 5. mittleren Fußknochen oben, leicht schräg
Hilft bei umherwandernden Körperschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Regelbeschwerden, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Schlaflosigkeit, Gelenkleiden und Rheumatismus, Hals-, Nacken-, Achselhöhlenschwellungen, Völlegefühl, geröteten, schmerzhaften Augen, stützt Schwangerschaft, stützt Gürtelbahn (Leber, Milz), bei ausbleibender Milchsekretion, Brustdrüsenentzündung, Brustgeschwüren, Bindehautentzündung

GB42 Diwuhui

Lage: 0,5 cun vor GB41

Regt Verdauung an, hilft bei Nervosität, verkrampftem Bauch, Schlaflosigkeit, Lendenschmerz, Schwellungen von Achselhöhle, Fußrücken, Brustdrüsen, Augenbeschwerden, Bindehautentzündung, Juckreiz, Ohrensausen

GB43 Xiayi

Lage: Beginn der Kleinzehfalte

Hilft bei umherwandernden Schmerzen, Völlegefühl, Unterbauchschmerzen, ausbleibender Regel, Backenzahn- und Kieferschmerzen, erhöhtem Augendruck, träger Verdauung, Druckgefühle, Stiche in Brust und Flanken, Fieber, Schüttelfrost, Halsschwellung, Drehschwindel, schmerzenden Fußrücken, Ohrensausen, Schwerhörigkeit.

GB44 Zuqiaoyin

Lage: neben dem Nagelwinkel, 4. Zehe

Hilft bei Unruhe, Nervosität, Lampenfieber, Angst, Schmerzen oder Druck in Schläfen, Kopf, Augen, Ohren, Brustbereich, Flanken, Ellenbogen, Kniegelenken, bei Wadenkrämpfen, Atembeschwerden, Atembeklemmung, Halsenge, Schluckbeschwerden, Husten, Migräne, Augendruck, grauem Star, Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Schwindel, heißen Händen und Füßen, trockenem Mund, Fieber, geschwollenen Füßen, Geschwüren an Fuß und Rumpf

DU-Meridian

DU1 Chanqianq

Lage: auf der Mitte zwischen Anus und der Spitze des Steißbeins
Hilft bei Hämorrhoiden, Durchfall, Stuhl-Inkontinenz

DU2 Yaoshu

Lage: im Spalt des Kreuzbeines
Hilft bei Regelbeschwerden, Schmerzen und Versteifung des unteren Rückens, Hämorrhoiden, Muskelschwund an den Beinen, Epilepsie

DU3 Yaoyangguan

Lage: Zwischen dem 4. und dem 5. Lendenwirbel
Hilft bei Rückenschmerzen, Regelblutungen, Zyklus und sexuellen Störungen

DU4 Mingmen

Lage: Zwischen den Dornfortsätzen des 2. Und 3. Lendenwirbels
Hilft bei Rückenschmerzen, Migräne, Kopfschmerzen, Tinnitus, sexuellen Störungen, Urogenitalerkrankungen

DU5 Xuanshu

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des ersten Lendenwirbels
Hilft bei Schmerzen und Versteifung des unteren Rückens, Durchfall, Verdauungsbeschwerden, Magenverstimmung

DU6 Jizhong

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 11. Brustwirbels
Hilft bei Gelbsucht, Durchfall

DU7 Zhongshu

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 10. Brustwirbels
Hilft bei Rückenverspannung und –steifheit, Schmerzen im unteren Rückenbereich

DU8 Jingsuo

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 9. Brustwirbels
Hilft bei Magenschmerzen, versteiftem Rücken, Epilepsie

DU9 Zhiyang

Lage: unterhalb des Dornfortsatzes des 9. Brustwirbels ungefähr auf Höhe der unteren Ecke des Schulterblattes
Hilft bei Erkältungsbeschwerden, Husten, Asthma, Gelbsucht, Brust- und Rückenschmerzen

DU10 Lingtai

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 6. Brustwirbels

Hilft bei Husten, Asthma, Furunkel, Rückenschmerzen, Nackenversteifung

DU11 Shendao

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 5. Brustwirbels

Hilft bei schlechtem Erinnerungsvermögen, Angstzuständen, starkem Herzklopfen, Schmerzen und Versteifung des Rückens, Husten, Herzschmerzen

DU12 Shenzhu

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 3. Brustwirbels

Hilft bei Husten, Asthma, Schmerzen und Versteifung des Rückens

DU13 Taodao

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 1. Brustwirbels

Hilft bei Schmerzen im Halswirbelbereich, Schulter-Arm-Syndrom, Migräne, Kopfschmerzen im Hinterkopf

DU14 Dazhui

Lage: Unterhalb des Dornfortsatzes des 7. Halswirbels

Hilft bei Migräne, Kopfschmerzen, Schmerzen im Halswirbelbereich, Asthma, Ekzeme, Immunstimulation, Epilepsie, Depression

DU15 Yamen

Lage: Zwischen dem ersten und dem zweiten Halswirbel

Hilft bei Schwerhörigkeit, Aphasie, Sprachstörung, Kopfschmerzen, Migräne, HWS-Syndrom, Tortikollis, psychiatrische Erkrankungen

Achtung: Gefährlicher Punkt!

DU16 Fengfu

Lage: Ungefähr 0,5 cun unterhalb des Knochenvorsprungs am Hinterkopf

Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Schlaganfall, Halbseitiger Lähmung, psychiatrischen Erkrankungen

DU17 Naohu

Lage: 2,5 cun oberhalb des hinteren Haaransatzes, ungefähr 1,5 cun oberhalb von DU16

Hilft bei Epilepsie, Schwindelgefühl, Schmerzen und Versteifung des Rückens

DU18 Qiangjian

Lage: 4 cun oberhalb des hinteren Haaransatzes, ca. 1,5 cun über DU17

Hilft bei Kopfschmerzen, Nackenversteifung, schwindender Sehkraft

DU19 Houding

Lage: 5.5 cun oberhalb des hinteren Haaransatzes

Hilft bei Kopfschmerzen, Wahnsinn, Epilepsie, Höhenangst, Schwindelgefühl

DU20 Baihui

Lage: in der Verlängerung der Verbindungslinie vom tiefsten zum höchsten Punkt der Ohrmuscheln auf der Medianlinie des Kopfes; 7 Cun oberhalb des hinteren Haaransatzes

Hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörung, Depression, Angst, Entzugserscheinungen, Schlaganfall, Gedächtnisstörung

DU21 Qianding

Lage: 1,5 cun vor DU20

Hilft bei Epilepsie, Schwindelgefühl, schwindende Sehkraft, Kopfschmerzen

DU22 Xinhui

Lage: 3 cun vor DU20

Hilft bei Kopfschmerzen, schwindender Sehkraft

DU23 Shangxing

Lage: 1 cun oberhalb des vorderen Haaransatzes

Hilft bei Kopfschmerzen, Augenschmerzen

DU24 Shenting

Lage: 0.5 cun unterhalb des vorderen Haaransatzes

Hilft bei Epilepsie, Angstzustände, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Höhenangst

DU25 Suliao

Lage: auf der Nasenspitze

Hilft bei Bewusstlosigkeit, verstopfter Nase, Nasenbluten

DU26 Renzhong

Lage: zwischen mittlerem und oberem Drittel zwischen Nase und Oberlippe

Wichtigster Punkt bei Notfällen, epileptischen Anfällen, wirkt konzentrationssteigernd

Ren-Meridian RN

RN1 Huiyin (dieser Punkt ist auf der Akupunktur-Figur nicht markiert)

Lage: zwischen dem Darmausgang und dem Hodensack (bei Männern), bzw. dem hinteren Ende der Labien (bei Frauen)

Hilft bei Entzündung der vaginalen Schleimhäute, Harnverhaltung, Hämorrhoiden, Pollution („feuchte Träume“), Einnässen, unregelmäßige Menstruation, Geistesstörung

RN2 Qugu

Lage: in der Mitte des oberen Endes des Schambeins

Hilft bei Harnverhaltung, Einnässen, Pollution („feuchte Träume“), Impotenz, unregelmäßige Menstruation, Menstruationsbeschwerden, Leistenbruch

RN3 Zongji

Lage: 1 Cun oberhalb der Schambeinfuge

Hilft bei Menstruationsbeschwerden, Zyklusstörungen, Inkontinenz, chronische Entzündungen im Becken, Einnässen, Impotenz

RN4 Guanyuan

Lage: 2 Cun oberhalb von RN2, 3 Cun unterhalb des Nabels

Hilft bei Menstruationsbeschwerden, Zyklusstörungen, Inkontinenz, chronische Entzündungen im Becken, Einnässen, Impotenz

RN5 Shimen

Lage: 2 cun unterhalb des Bauchnabels

Hilft bei Unterleibsschmerzen, Durchfall, Ödemen, Eingeweidebruch, Harnstau, Einnässen, ausbleibender Menstruation, Gebärmutterblutung

RN6 Qihai

Lage: 1,5 Cun unterhalb des Bauchnabels

Hilft bei Schwäche- und Erschöpfungszustände, Depression, chronischer Müdigkeit

RN7 Yinjiao

Lage: 1 cun unterhalb des Bauchnabels

Hilft bei Blähbauch, Ödemen, Eingeweidebruch, Harnstau, Einnässen, ausbleibender Menstruation, Gebärmutterblutung, Magenschmerzen im Bereich des Bauchnabels

RN8 Shenque

Lage: Bauchnabel

Achtung: Dieser Punkt ist für Akupunktur verboten!

RN9 Shuifen

Lage: 1 cun oberhalb des Bauchnabels
Hilft bei Magenknurren, Bauchwassersucht

RN10 Xiawan

Lage: 2 cun oberhalb des Bauchnabels
Hilft bei Bauchschmerzen, Unterleibsschmerzen, Magenknurren,
Verdauungsstörungen, Erbrechen, Durchfall

RN11 Jianli

Lage: 3 cun oberhalb des Bauchnabels
Hilft bei Erbrechen, Blähbauch

RN12 Zhongwan

Lage: 4 cun oberhalb des Bauchnabels
Hilft bei Gastritis, Magengeschwür, Übelkeit, Erbrechen, Lebererkrankungen

RN13 Shangwan

Lage: 5 cun oberhalb des Bauchnabels
Hilft bei Bauchschmerzen, Blähbauch, Erbrechen, Epilepsie, Schlaflosigkeit,
Übelkeit

RN14 Juque

Lage: 6 cun oberhalb des Bauchnabels
Hilft bei Oberbaucherkrankungen, Herzerkrankungen, Angina pectoris,
psychischen Störungen wie Schlafstörungen und Erregungszustände

RN15 Jiuwei

Lage: 7 cun oberhalb des Bauchnabels
Hilft bei Schmerzen im Herzbereich und der Brust, Übelkeit, psychische
Störungen, Epilepsie

RN16 Zhongting

Lage: oberhalb des Bauchnabels auf Höhe des 5. Rippenzwischenraums
Hilft bei Dehnung und Fülle des Brustkorbes und des Rippenbereiches,
Schluckauf, Übelkeit, Appetitlosigkeit

RN17 Shanzhong

Lage: Brustbeinmitte in Höhe des 4. Rippenzwischenraums
Hilft bei Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis; Erkrankungen der
Thoraxwand

RN18 Yutang

Lage: Oberhalb des Bauchnabels auf Höhe des 3. Rippenzwischenraums
Hilft bei Brustschmerzen, Husten, Asthma, Erbrechen

RN19 Zigong

Lage: Oberhalb des Bauchnabels auf Höhe des 2. Rippenzwischenraums
Hilft bei Brustschmerzen, Husten, Asthma

RN20 Huagai

Lage: Oberhalb von RN19 auf Höhe des 1. Rippenzwischenraums
Hilft bei Dehnung und Fülle des Brustkorbes und des Rippenbereiches,
Asthma, Husten

RN21 Xuanji

Lage: 1 cun unterhalb von RN22
Hilft bei Schmerzen in der Brust, Husten, Asthma

RN22 Tiantu

Lage: in der Drosselrinne (Kuhle zwischen Hals und Schlüsselbein)
Hilft bei Akutem Asthmaanfall, Schluckauf, Schluckstörung, Rachenkatarrh

RN23 Lianquan

Lage: Oberrand des Schildknorpels und Unterrand des Unterkiefers
Hilft bei Heiserkeit, Schluckstörungen, Sprachstörungen infolge eines Schlaganfalles, Stottern, überhöhter Speichelfluss, Rachenentzündung, Kehlkopfentzündung

RN24 Chengjiang

Lage: in der Mitte zwischen Kinn und Unterlippe
Hilft bei Zahnschmerzen, Unterdrückung des Würgereflexes

SH / DG / MR