

Mida Verlag

AKUPRESSUR

in 10 
Minuten

**Schnelle Selbsthilfe
bei BLOCKADEN**

*Einfache Selbstbehandlung, wohltuende Übungen
& gezielte Entspannung*

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe Februar 2026
Copyright © 2026 Mida Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Ladungsfähige Adresse des Herausgebers oder Autors

Mida Verlag vertreten durch:
Michelle Boxhammer
Borstelstr. 12
12167 Berlin
Mailadresse: mida.verlag@gmail.com

Covergestaltung und Satz: Wolkenart Media Design, www.wolkenart.com

1. Auflage
ISBN: 978-9-4038811-8-8

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen	10
Was ist Akupressur & warum funktioniert sie?	10
Einfache Selbsthilfe für jeden Tag.....	13
1. LI-4 – Hegu (Tal der Vereinigung)	15
2. LI-11 – Quchi (Teich am Ellenbogen).....	15
3. LI-10 – Shousanli (Arm-Drei-Meilen-Punkt)	16
4. SJ-5 – Waiguan (Außenpass)	17
5. PC-6 – Neiguan (Inneres Pass).....	18
6. GB-21 – Jianjing (Schulter-Nackenzentrum)	18
7. ST-36 – Zusanli (Drei-Meilen-Punkt)	19
8. SP-6 – Sanyinjiao (Drei Yin-Vereinigung)	20
9. KD-1 – Yongquan (Quelle des Lebens)	21
10. KD-3 – Taixi (Große Quelle)	22
11. BL-23 – Shenshu (Nierenpunkt am Rücken).....	22
Zentrale und ergänzende Akupressurpunkte – Wie Sie Beschwerden gezielt unterstützen können	23
Herkunft & typische Einsatzbereiche	25
Praxisteil - Beschwerden selbst lindern – Ihre 10-Minuten-Hilfe	43
Beschwerden & konkrete Anwendungen	44

Kopf & Gesicht	44
1. Kopfschmerzen / Migräne.....	45
2. Augenbelastung / Augenmüdigkeit.....	47
3. Tinnitus / Ohrgeräusche	49
4. Nasennebenhöhlen / verstopfte Nase.....	51
5. Zahn- / Kieferbeschwerden	53
Nacken und Schultern	56
6. Nackenverspannung.....	56
7. Schulterverspannungen	58
Rücken & Wirbelsäule	60
8. Rückenschmerzen (oberer Rücken)	60
9. Rückenschmerzen (unterer Rücken)	63
10. Wirbelsäulenbeschwerden / allgemeine Steifheit	65
Arme, Hände & Beine	67
11. Armschmerzen / Tennisarm.....	67
12. Handgelenk / Karpaltunnel.....	70
13. Ellenbogenbeschwerden / Bewegungseinschränkung.....	73
14. Hüftschmerzen	75
15. Kniebeschwerden	77
16. Sprunggelenk- / Fußbeschwerden.....	79
Verdauungsprobleme	82
17. Bauchschmerzen / Blähungen.....	82
18. Verstopfung	85
19. Durchfall / Magen-Darm-Beschwerden	87
20. Übelkeit / Reiseübelkeit	89
21. Verdauungsschwäche bei Appetitlosigkeit	92

<i>Herz-Kreislauf & Atmung</i>	94
22. Bluthochdruck.....	94
23. Niedriger Blutdruck / Kreislaufschwäche.....	97
24. Atemnot / Kurzatmigkeit	99
25. Husten / Erkältungssymptome	100
<i>Emotionale & mentale Balance</i>	102
26. Stress / Anspannung.....	102
27. Angst / innere Unruhe	104
28. Schlafstörungen / Einschlafprobleme.....	106
29. Traurigkeit / Stimmungstief	109
30. Konzentrationsschwäche / mentale Müdigkeit.....	112
31. Reizbarkeit / emotionale Schwankungen	114
<i>Hormonelle- & Sexualfunktionen</i>	117
32. Menstruationsbeschwerden / PMS	117
33. Wechseljahresbeschwerden	120
34. Libido / sexuelle Unlust	122
35. Fruchtbarkeitsunterstützung	125
36. Blasen- & Nierenenergie (Vitalität)	127
<i>Kraft & Vitalität</i>	130
37. Immunschwäche / Infektanfälligkeit.....	130
38. Kiefer- & Zahnschmerzen	133
39. Müdigkeit nach langer Arbeit / Erschöpfung	135
40. Erkältung / Grippevorbeugung.....	137
41. Allergien / Heuschnupfen	140
42. Energielosigkeit / allgemeine Erschöpfung.....	142
43. Erholung für gestresste Muskeln und Gelenke nach langem Sitzen..	144
44. Übermäßiges Schwitzen	146

<i>Verspannungen und Beweglichkeit</i>	148
45. Muskelverspannungen allgemein	149
46. Gelenkschmerzen allgemein	150
47. Kopfschmerzen durch Verspannung / Spannungskopfschmerz	152
48. Schulterschmerzen durch Bildschirmarbeit	154
49. Verspannungen im Nacken bei Handy-/Tablet-Nutzung.....	156
50. Chronische Verspannungen / alltägliche Erschöpfung.....	158
<i>Haut & Stoffwechsel</i>	160
51. Hautprobleme / Akne / Unreinheiten.....	160
<i>Durchblutung & Kreislauf</i>	161
52. Kälteempfindlichkeit / schlechte Durchblutung.....	162
<i>Emotion & innere Balance</i>	164
53. Leichte depressive Verstimmungen (alltäglich, nicht klinisch).....	164
54. Mentale Blockaden & Kreativität	165
55. Trauer & emotionale Balance	167
<i>Akupressur als Teil Ihres Alltags</i>	169
Routinen für jeden Tag – Deine schnelle 10-Minuten-Hilfe	170
Morgendliche Energie – klar starten statt schlapp durch den Tag.....	170
Arbeitsalltag – Schreibtisch & Meetings	171
Unterwegs & Reisen – Akupressur to go	172
Schlaf & Abendruhe – sanft herunterfahren	172
SOS: 3-Minuten-Notfallhilfen	173
Akupressur als täglicher Begleiter	173
Schlusswort	174
Danksagung	174

Einleitung

Haben Sie sich schon einmal gewünscht, Verspannungen, Kopfschmerzen oder müde Beine einfach „wegzaubern“ zu können – ohne Geräte, ohne Mühe, ohne großen Zeitaufwand? Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihrem Körper in nur zehn Minuten spürbare Erleichterung verschaffen – und das nicht nur einmal täglich, sondern immer, wenn er Ihnen ein Zeichen gibt. Genau hier setzt die Akupressur an: eine sanfte Methode, die sich überraschend und unkompliziert in den Alltag einfügen lässt. Schon die Vorstellung, dass Sie selbst aktiv etwas bewirken können, weckt ein Gefühl von Kontrolle und Erleichterung.

Akupressur ist eine jener seltenen Methoden, die schlicht, sanft und doch erstaunlich wirkungsvoll sind. Sie entstammt einer jahrtausendealten und über Generationen hinweg verfeinerten Tradition. Mit gezieltem Druck auf bestimmte Punkte erlauben Sie Ihrem Körper, Spannungen loszulassen und blockierte Energie freizusetzen. Jede kurze Sequenz kann wie ein Neustart wirken und die innere Balance wiederherstellen.

Was Sie brauchen

Sie benötigen dafür kein spezielles Vorwissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Alles, was Sie brauchen, sind Ihre Hände und die Bereitschaft, auf die Signale Ihres Körpers zu hören. Praktisch ist außerdem ein kleines „Hilfsmittel aus dem Alltag“: ein paar zusammengerollte Socken (oder ein kleines Handtuch), um z. B. den Nacken, die Knie oder die Lendenwirbelsäule bequem zu stützen und eine entspannte Position zu finden. Bei manchen Beschwerden kann zusätzlich

ein Akupressurstab hilfreich sein, doch grundsätzlich genügt der Einsatz Ihrer Hände.

Die wichtigsten Punkte und Routinen

In diesem Buch lernen Sie elf zentrale Akupressurpunkte kennen, die sich besonders gut für die Selbstanwendung eignen und viele typische Alltagsbeschwerden abdecken. Diese Basispunkte sind leicht zu finden und bei achtsamer Anwendung gut in den Alltag integrierbar – unterstützt durch unsere anatomischen Beschreibungen und Illustrationen.

In den Behandlungssequenzen unterscheiden wir zwischen Hauptpunkten und Nebenpunkten:

- Hauptpunkte sind das Herzstück der Anwendung – ideal, wenn Sie wenig Zeit haben. Sie stammen häufig aus den elf Basispunkten.
- Nebenpunkte ergänzen die Sequenz bei Bedarf, um die Wirkung zu vertiefen oder feiner an das jeweilige Beschwerdebild anzupassen.

So behalten Sie einen klaren roten Faden – und können die Anwendung trotzdem flexibel auf Ihre Situation abstimmen.

Sie erfahren, wie Sie die richtige Druckintensität wählen, welche Punkte sich besonders gut kombinieren lassen und wie Sie kleine Routinen entwickeln, die sich wie selbstverständlich in Ihren Alltag einfügen. Mit jeder erfolgreichen Anwendung gewinnen Sie mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeit, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Akupressur im Alltag gemeinsam nutzen

Gleichzeitig können Sie Ihre Erfahrungen mit Familie, Freunden oder Kollegen teilen: Mit einer kurzen Zehn-Minuten-Sequenz gegen Nackenverspannungen können Sie beispielsweise Ihrem Team im Büro Erleichterung verschaffen. So wird Akupressur zu einer kleinen, wohltuenden Geste, die den Alltag ein Stück leichter und verbindender macht.

Begleitende Empfehlungen

Viele Beschwerden sind eng mit Lebensstil, Stresslevel und Ernährung verbunden. Deshalb finden Sie am Ende jeder Behandlungssequenz einfache und praxistaugliche Ernährungshinweise, kleine Entlastungsstrategien oder unterstützende Hausmittel – praktische Impulse, die langfristig Ihr Wohlbefinden stärken können.

Eine Einladung zu mehr Selbstfürsorge

Akupressur ist ein verlässlicher Begleiter, der Sie jederzeit unterstützt. Dieses Buch präsentiert Ihnen eine Sammlung wirkungsvoller Anwendungen, für die Sie nur Ihre Hände und zehn Minuten Zeit täglich benötigen. Mithilfe der Akupressur stärken Sie Ihre Ressourcen und begegnen Beschwerden auf sanfte Art. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie mit Ihren Händen bewirken können und wie gut es sich anfühlt, wenn sich Ihre Muskulatur entspannt und Sie wieder frei durchatmen können. Ihr Körper ist bereit – und Sie sind es jetzt auch.

Grundlagen

Was ist Akupressur & warum funktioniert sie?

Akupressur ist eine sanfte Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die seit über 2.000 Jahren praktiziert wird. Im Zentrum steht die Vorstellung, dass unsere Lebensenergie – das „Qi“ – unablässig durch den Körper fließt. Dieser Energiefluss versorgt Organe, Muskeln, Gelenke und das Nervensystem und hält alle Funktionen in Balance.

Das Qi zirkuliert nicht wahllos, sondern entlang bestimmter Bahnen, der sogenannten Meridiane. Man kann sie sich wie ein unsichtbares Netzwerk von Leitungen vorstellen, das den ganzen Körper durchzieht. Jeder Meridian ist bestimmten Organen und Funktionskreisen zugeordnet, etwa Magen, Milz, Niere oder Blase. Entlang dieser Leitbahnen liegen definierte Punkte – die Akupressurpunkte. Sie wirken wie kleine „Schalter“ oder „Ventile“, über die sich der Energiefluss beeinflussen lässt.

Akupressur nutzt genau diese Punkte: Durch gezielten Druck unterstützen Sie den Körper dabei, Spannungen zu lösen, Blockaden zu regulieren und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Es geht nicht darum, den Körper von außen zu „reparieren“, sondern seine Fähigkeit zur Selbstregulation zu stärken – auf eine Weise, die sich behutsam, alltagstauglich und ohne Hilfsmittel einsetzen lässt.

Fülle und Leere – Wie sich Blockaden im Körper anfühlen

Wenn der Energiefluss gestört wird, entsteht eine Dysbalance: An einer Stelle staut sich Energie, während weiter „stromabwärts“ ein Mangel entsteht. Die TCM beschreibt diese Zustände als „Fülle“ und „Leere“.

In einem Bereich mit Fülle ist zu viel Energie vorhanden. Das Gewebe kann

sich dort bei Fingerdruck hart, gespannt oder überempfindlich anfühlen. Der Schmerz wird oft als „spitz“ oder „scharf“ erlebt, manchmal auch pulsierend. Typische Beispiele sind drückende Spannungskopfschmerzen oder ein steifer Nacken, der „zu viel“ in sich trägt.

In einem Bereich mit Leere fehlt Energie. Dort sinkt der Finger beim Drücken tiefer in das Gewebe ein, der Schmerz ist eher „dumpf“, „dunkel“ oder unangenehm ziehend. Manche Menschen beschreiben das Gefühl, als würde es in der Tiefe „hohl“ oder kraftlos sein. Ein Energiemangel kann sich zum Beispiel als bleierne Müdigkeit, schwacher Rücken oder „wegknickende“ Knie bemerkbar machen.

Meistens liegen beide Zustände nebeneinander vor: ein Stau mit Fülle an einer Stelle und eine Leere an einer anderen. Akupressur setzt an den Punkten an, an denen der Körper diese Dysbalance besonders deutlich zeigt. Mit gezieltem Druck helfen Sie, den Stau zu lösen und Energie wieder dorthin zu lenken, wo sie fehlt. Genau aus diesem Zusammenspiel von Fülle und Leere erklärt sich, warum Akupressur – richtig angewendet – so viel bewirken kann.

Wie Akupressur wirkt

Akupressur wirkt auf mehreren Ebenen gleichzeitig – körperlich, energetisch und über die Wahrnehmung. Schon wenige Minuten bewussten Drucks auf ausgewählte Punkte können einen spürbaren Unterschied machen.

Körperliche Ebene: Muskeln, Kreislauf, Nervensystem

Wenn Sie einen Punkt mit ruhigem, gleichmäßigem Druck stimulieren, reagiert zunächst das Gewebe direkt unter Ihren Fingern. Die Muskulatur kann sich entspannen, Faszien geben nach, kleine Gefäße weiten sich, die Durchblutung wird angeregt. Das kann Schmerzen lindern, die Beweglichkeit verbessern und das Gefühl von „Enge“ oder „Festigkeit“ im Körper verringern.

Gleichzeitig wird das vegetative Nervensystem angesprochen – jener Teil des Nervensystems, der unter anderem Herzschlag, Atmung, Verdauung

und Stressreaktionen steuert. Viele Menschen spüren während oder nach einer Akupressur-Anwendung das Bedürfnis, tief zu seufzen, zu gähnen oder ganz von selbst ruhiger zu atmen. Der Körper schaltet von einer angespannten, stressgeprägten Aktivierung in einen eher regenerativen, beruhigten Zustand. Das kann sich positiv auf Schlaf, Verdauung, Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Stabilität auswirken.

Energetische Ebene: Meridiane und Qi

Auf der energetischen Ebene werden die Meridiane angesprochen – die Leitbahnen, in denen das Qi zirkuliert. Blockaden in einem Meridian wirken sich nicht zwangsläufig genau an der Stelle aus, an der der Punkt liegt. Ein Ungleichgewicht im Verlauf eines Meridians kann Beschwerden in entfernten Bereichen verursachen, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben.

Wenn Sie zum Beispiel bestimmte Punkte am Fuß stimulieren, kann sich das im unteren Rücken oder sogar im Kopf bemerkbar machen. Oder ein Punkt am Unterarm beeinflusst den Nackenbereich, das Herz-Kreislauf-System oder die Verdauung. Genau hier liegt die Stärke der Akupressur: Sie behandelt nicht nur dort, wo es weh tut, sondern berücksichtigt den gesamten Verlauf der Leitbahnen.

Durch das Drücken der Punkte unterstützen Sie den Körper dabei, Blockaden auf diesen Meridiansystemen zu lösen. Das Qi kann wieder gleichmäßig fließen, Fülle und Leere gleichen sich langsam aus, und die Selbstregulation des Körpers wird gefördert.

Wahrnehmungsebene: Achtsamkeit und Körperbewusstsein

Akupressur ist nicht nur eine Technik, sondern auch eine Einladung zur Körperwahrnehmung. Während Sie einen Punkt halten, nehmen Sie Ihre Atmung, Ihren Körper und Ihre Empfindungen bewusster wahr. Mögliche Reaktionen sind:

- Wärme oder Kälte im Behandlungsbereich,
- Kribbeln, leichtes Ziehen oder ein „Strömen“ entlang eines Meridians,

- Spontane tiefe Atemzüge, Seufzen oder Gähnen oder
- ein Gefühl von innerer Ruhe oder Klarheit.

Diese Reaktionen sind individuelle Ausdrucksformen des Körpers und ein Zeichen, dass etwas in Bewegung kommt. Mit der Zeit lernen Sie, die Zeichen Ihres Körpers besser zu deuten: Wo staut sich Spannung? Wo fehlt Kraft? Welche Punkte reagieren besonders deutlich?

Je häufiger Sie mit Akupressur arbeiten, desto schneller können Sie auf erste Anzeichen von Stress, Verspannung oder Überforderung reagieren, bevor sie sich in dauerhafte Beschwerden verwandeln. So wird Akupressur Schritt für Schritt zu einem Werkzeug der Selbstfürsorge.

Einfache Selbsthilfe für jeden Tag

Eine der größten Stärken der Akupressur ist ihre Alltagsauglichkeit. Sie brauchen keine Geräte, keine Nadeln, keine spezielle Ausrüstung – nur Ihre Hände, ein wenig Zeit und die Bereitschaft, auf Ihren Körper zu hören. Schon kurze Sequenzen von acht bis zehn Minuten können spürbare Veränderungen bewirken.

Sie müssen dafür keine umfangreichen Kenntnisse aus der TCM mitbringen. Dieses Buch arbeitet bewusst mit elf zentralen Akupressurpunkten, die sich gut finden lassen, sicher in der Selbstanwendung sind und viele typische Alltagsbeschwerden abdecken. Diese Basispunkte bilden in den meisten Sequenzen das Fundament. Je nach Beschwerdebild kommen gezielt zusätzliche Nebenpunkte hinzu, um die Wirkung zu vertiefen und die Anwendung noch genauer anzupassen.

Typische Anwendungsmöglichkeiten im Alltag sind zum Beispiel:

- eine kurze Routine am Morgen, um Kreislauf und Energie in Schwung zu bringen,
- ein zehnminütiger „Reset“ bei Spannungskopfschmerzen, Nackensteife oder innerer Unruhe,
- eine abendliche Sequenz, um den Tag loszulassen und den Schlaf vorzubereiten.

Viele Menschen berichten, dass sich schon das bewusste Innehalten – Finger auf einen Punkt legen, ruhig atmen, Spannung loslassen – wie eine kleine Pause vom Alltag anfühlt. Akupressur kann so zu einem vertrauten Ritual werden, auf das Sie jederzeit zurückgreifen können, wenn Ihr Körper ein Zeichen sendet.

Akupressur ersetzt keine medizinische Behandlung und ist kein Notfallsystem bei schweren Erkrankungen. Aber sie bietet eine wertvolle Möglichkeit, im Alltag selbst aktiv zu werden, statt Beschwerden passiv ausgeliefert zu sein. In dem Moment, in dem Spannung, Druck oder Unwohlsein auftreten, können Sie handeln – mit Ihren eigenen Händen und wenigen, klar angeleiteten Punkten.

Viele Einsteigerinnen und Einsteiger sind überrascht, wie viel Selbstwirksamkeit schon durch diese einfache Kombination entsteht: bewusste Körperwahrnehmung, ruhige Atmung und gezielter Druck. Sie können die Punkte im Sitzen auf einem Stuhl drücken, im Stehen zwischendurch – oder, wenn Sie mehr Zeit haben, entspannt auf einer Matte. So wird Akupressur zu einem Werkzeug, das nicht auf den „perfekten Moment“ wartet, sondern sich Ihrem Alltag anpasst.

Elf zentrale Akupressurpunkte für den Alltag: Lokalisation und Nutzen

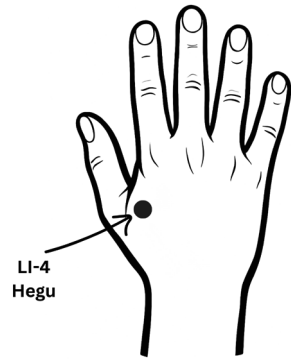
Wie bereits erwähnt, verteilen sich die Punkte, die unser Energiesystem beeinflussen können, entlang der Meridiane, die unseren Körper durchziehen. Es gibt eine große Anzahl von Akupressurpunkten, von denen jeder spezifische Wirkungen haben kann. Damit der Einstieg leicht und übersichtlich bleibt, haben wir elf zentrale Punkte ausgewählt, die die häufigsten Beschwerden im Alltag abdecken.

Jeder Meridian ist einem Organ oder Funktionskreis zugeordnet und wirkt auf verschiedene Körperbereiche. Unsere Basispunkte liegen auf den Meridianen von Magen, Blase, Dickdarm, Milz, Gallenblase, Niere, Perikard und Dreifacher Erwärmer sowie auf einem Extrapunkt im Kniebereich.

Im Folgenden stellen wir Ihnen diese elf Punkte mit ihrer genauen Lage und ihren wichtigsten Wirkungen vor.

1. LI-4 – Hegu (Tal der Vereinigung)

Der Punkt LI-4 befindet sich auf dem Handrücken, genau zwischen Daumen- und Zeigefingerknochen. Wenn Sie Daumen und Zeigefinger leicht zusammenpressen, erkennen Sie die höchste Stelle des Muskelgewebes – dort liegt der Punkt. Wenn Sie ihn gefunden haben, drücken Sie gegen den Knochen. Er ist hilfreich bei Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und Schmerzen im Bereich des Oberkörpers.

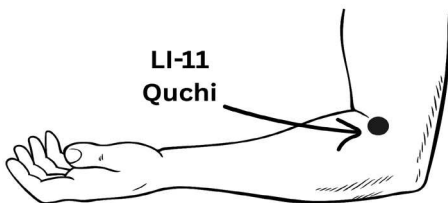


Der Punkt LI-4 gilt als einer der mächtigsten Punkte überhaupt, weil er den gesamten Energiefluss im Kopf- und Schulterbereich reguliert. Er wirkt stark schmerzlindernd, löst Spannungskopfschmerzen, stressbedingten Druck und innere Aufgewühltheit. Bei der Stimulation spüren Sie häufig, wie sich die Spannung vom Handrücken durch den Arm bis zum Kopf ausbreitet. Darüber hinaus harmonisiert LI-4 die Energie im ganzen Körper, fördert die Durchblutung und kann das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Der Punkt LI-4 gilt als Soforthilfe bei akutem Stress, innerer Unruhe und Spannungsschmerzen. Ein bestimmtes, aber nicht zu starkes Drücken kann den Geist klären und den Körper rasch stabilisieren.

Hinweis: Nicht während der Schwangerschaft anwenden.

2. LI-11 – Quchi (Teich am Ellenbogen)



Der Punkt LI-11 liegt am äußeren Ende der Ellenbogenfalte, wenn der Ellenbogen leicht angewinkelt ist. Beugen Sie den Arm locker und tasten Sie am äußeren Rand der Falte

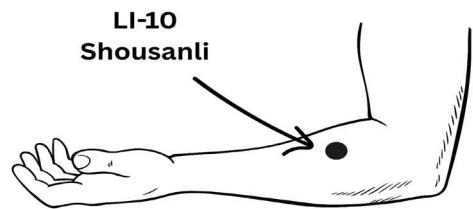
nach einer kleinen Vertiefung – dort liegt der Punkt. Wenn Sie ihn gefunden haben, drücken Sie sanft, aber bestimmt gegen den Knochenrand. Er ist hilfreich bei Spannungen im Arm- und Ellenbogenbereich und kann Entzündungsreaktionen im Körper positiv begleiten.

LI-11 gilt als stark regulierender Punkt, weil er den Energiefluss im Oberkörper harmonisiert und den Körper „in Bewegung“ bringt, wenn sich etwas festgesetzt hat. Er fördert die Durchblutung, unterstützt die Abwehrkräfte und wird oft als klärend erlebt, wenn innere Unruhe, Hitzegefühl oder ein „gestautes“ Empfinden im System spürbar sind. Bei der Stimulation bemerken viele ein warmes Durchströmen oder ein deutliches Weicherwerden rund um den Ellenbogen und den Unterarm.

LI-11 eignet sich besonders, wenn Sie Ausgleich und Fluss brauchen – nicht als schneller Akutknopf, sondern als verlässlicher Punkt zum Regulieren. Ruhiges Atmen und bewusst lockere Schultern verstärken häufig den entlastenden Effekt.

3. LI-10 – Shousanli (Arm-Drei-Meilen-Punkt)

Der Punkt LI-10 liegt auf der Außenseite des Unterarms, etwa drei Fingerbreit unterhalb des Ellenbogens. Tasten Sie vom Ellenbogen aus nach unten; der Punkt liegt leicht neben dem Knochen im Muskelgewebe. Wenn Sie ihn



gefunden haben, drücken Sie mit dem Daumen in Richtung Knochen. Er ist hilfreich bei müden, überlasteten Unterarmen und unterstützt Beweglichkeit und Kraft im Arm.

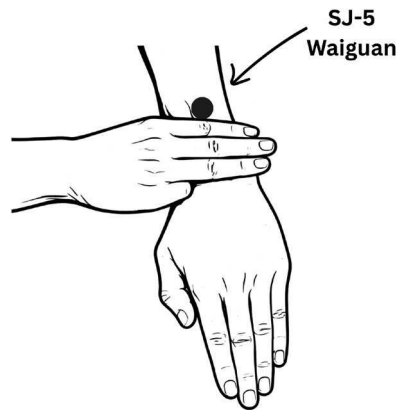
LI-10 wirkt kräftigend und aktivierend: Er fördert die Durchblutung, löst Blockaden durch wiederholte Bewegungen und vermittelt häufig ein Gefühl von Leichtigkeit im Arm. Viele erleben ihn als wohltuend nach langem Tippen, Tragen oder einseitiger Belastung, wenn der Unterarm fest, schwer oder „zugemacht“ wirkt. Bei der Stimulation breitet sich oft

eine angenehme Wärme aus, manchmal mit einem leichten Ziehen entlang der Außenseite bis in die Hand.

LI-10 ist ein guter Reset-Punkt für den Alltag, wenn Sie wieder mehr Beweglichkeit und Durchfluss im Arm spüren möchten. Ein bestimmtes, gleichmäßiges Drücken für ein bis zwei Minuten reicht häufig aus, um den Arm spürbar zu entlasten.

4. SJ-5 – Waiguan (Außenpass)

Der Punkt SJ-5 liegt auf der Außenseite des Unterarms, drei Fingerbreit oberhalb des Handgelenks, zwischen den beiden Unterarmknochen. Tasten Sie in der Mitte zwischen den Knochen nach einer kleinen Vertiefung – dort liegt der Punkt. Wenn Sie ihn gefunden haben, drücken Sie sanft nach innen, ohne zu stark zu pressen. Er ist hilfreich bei Spannungen im Unterarm, die bis in Hand oder Ellenbogen ausstrahlen können.

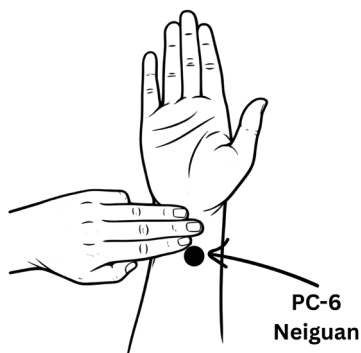


SJ-5 gilt als punktgenauer „Öffner“, weil er Blockaden löst und das Nervensystem beruhigt, wenn der Arm gereizt oder überbeansprucht ist. Er harmonisiert den Energiefluss zwischen Hand und Unterarm und wird oft als entlastend erlebt bei Stress, Bildschirmarbeit oder festgehaltenen Anspannungsmustern. Bei der Stimulation spüren viele, wie der Druck im Unterarm nachlässt und sich die Hand freier anfühlt; manchmal entsteht ein leichtes Kribbeln oder ein warmes Durchströmen bis in die Finger.

SJ-5 ist eine praktische Soforthilfe, wenn Sie das Gefühl haben, der Arm „steht unter Spannung“ und braucht wieder Raum. Besonders wirksam ist ein ruhiges Ausatmen während des Drückens, damit der Körper den Punkt besser „annehmen“ kann.

5. PC-6 – Neiguan (Inneres Pass)

PC-6 liegt auf der Innenseite des Unterarms, drei Fingerbreit oberhalb des Handgelenks, zwischen den Sehnen. Legen Sie drei Fingerbreit oberhalb der Handgelenksfalte an und tasten Sie zwischen den zwei Sehnen nach der weicheren Vertiefung – dort liegt der Punkt. Wenn Sie ihn gefunden haben, drücken Sie moderat und gleichmäßig. Er ist hilfreich bei innerer Unruhe, Stressenge, Herzklopfen und Übelkeit.



PC-6 gilt als einer der wichtigsten Punkte zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems, weil er spürbar regulierend auf Atmung, Herz-Kreislauf und den inneren Druck im Brust- und Solarplexusbereich wirkt. Er kann helfen, wenn sich Stress körperlich bemerkbar macht: flacher Atem, Enge, Nervosität oder das Gefühl, emotional zu kippen. Bei der Stimulation erleben viele, dass die Atmung ruhiger wird und sich der Brustraum weicher anfühlt – als würde wieder mehr Raum entstehen.

PC-6 eignet sich als Soforthilfe bei aufkommender Angst, Unruhe oder stressbedingter Übelkeit. Ein sanfter, aber bestimmter Druck auf beiden Unterarmen gleichzeitig kann schnell ordnend wirken und den Körper spürbar stabilisieren.

6. GB-21 – Jianjing (Schulter-Nackelpunkt)

Der Punkt GB-21 liegt auf der oberen Schulterlinie, etwa mittig zwischen Nackenbasis und äußerem Schulterpunkt, in einer leicht tastbaren Vertiefung. Tasten Sie den Bereich mit den Fingerspitzen ab, bis Sie eine Stelle finden, die auf Druck deutlich reagiert.

