




21 Wichtige Akupunkturpunkte

► **Tab. 21.1** Punkte der Hauptmeridiane. Abkürzungen und traditionelle Begriffe.

Meridian	traditioneller Begriff	siehe
Lu = Lunge	Hand-Taiyin	Kap. 21.1, 21.2
Di = Dickdarm	Hand-Yangming	Kap. 21.3 bis Kap. 21.6
Ma = Magen	Fuß-Yangming	Kap. 21.7 bis Kap. 21.14
MP = Milz/Pankreas	Fuß-Taiyin	Kap. 21.15 bis Kap. 21.18
He = Herz	Hand-Shaoyin	Kap. 21.19, Kap. 21.20
Dü = Dünndarm	Hand-Taiyang	Kap. 21.21, Kap. 21.22
Bl = Blase	Fuß-Taiyang	Kap. 21.23 bis Kap. 21.35
Ni = Niere	Fuß-Shaoyin	Kap. 21.36 bis Kap. 21.40
Pe = Perikard	Hand-Jueyin	Kap. 21.41, Kap. 21.42
3E (Wai Guan)	Hand-Shaoyang	Kap. 21.43
Gb = Gallenblase	Fuß-Shaoyang	Kap. 21.44 bis Kap. 21.49
Le = Leber	Fuß-Jueyin	Kap. 21.50
KG (Ren Mai)	Konzeptionsgefäß	Kap. 21.56 bis Kap. 21.63
LG (Du Mai)	Lenkergefäß	Kap. 21.51 bis Kap. 21.55

► **Tab. 21.2** Symbole für Stichrichtungen (immer in Bezug zur Hautoberfläche).

		
90° senkrecht	45° schräg	<30° flach


Extrapunkte – Punkte außerhalb der Meridiane (PaM) – Neupunkte – Außerordentliche Punkte – Extraordinary Points

Bei der Bezeichnung der Extrapunkte werden die Eigennamen und die heute übliche chinesische Nummerierung angegeben. Zum Vergleich sind ferner die Bezeichnungen gemäß den *Outlines*, nach *König/Wancura* [40] und *Kubiena/Meng* [38] aufgeführt.

- EX-HN (Head Neck) = Kopf und Hals; Kap. 22.1 bis Kap. 22.3
- EX-CA (Chest-Abdomen) = Brust und Abdomen; Kap. 22.4
- EX-B (Back) = Rücken; Kap. 22.5
- EX-LE (Lower Extremity) = Untere Extremität
- EX-„Präaxillärer Brustpunkt“ Kap. 22.6

21.1

Lu 7 Lieque**(Engpass/„außer der Reihe“)**► **Tab. 21.3** Lu 7.

Stichtechnik & Elementbezug	
Stichrichtung	 schräg
Stichtiefe	0,75–1,25 cm
Element	Metall

21.1.1 Lokalisation

An der Ellenbogenkante (Radius) des Unterarms, 1,5 Cun herzwärts (proximal) im Verlauf des Meridians vom Handgelenksspalt entfernt in einer V-förmigen Rinne zwischen den Sehnen.

Hinweis: Lu 7 liegt zwischen der 2. (Guan) und 3. (Chi) Puls-Taststelle.

Stichtechnik: schräg im Meridianverlauf; 0,75–1,25 cm, eventuell Hautfalte anheben.

Cave: Nicht auf der Knochenkante des Radius!

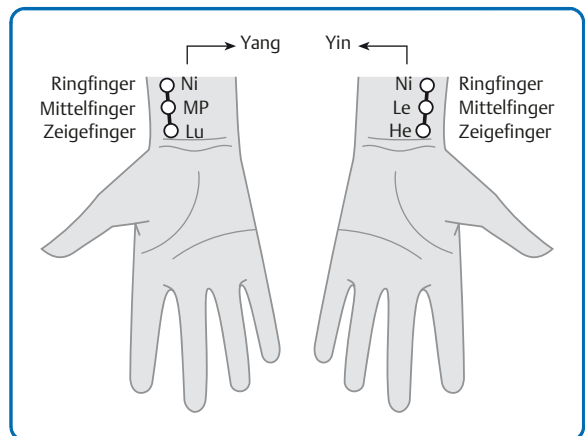
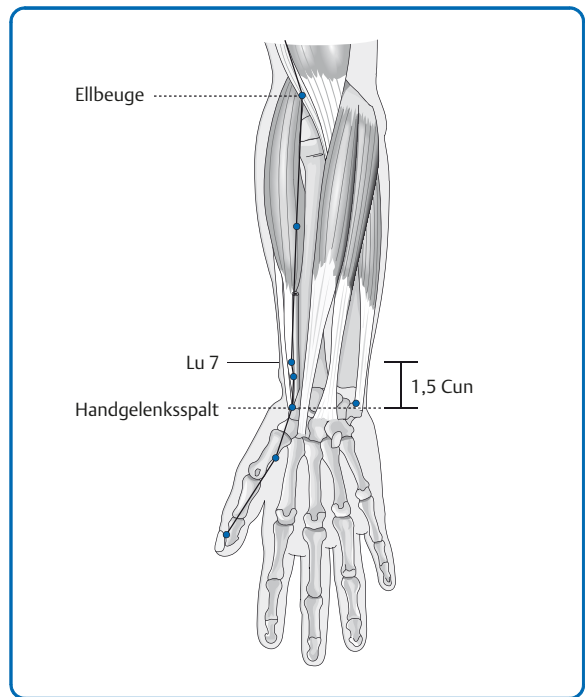
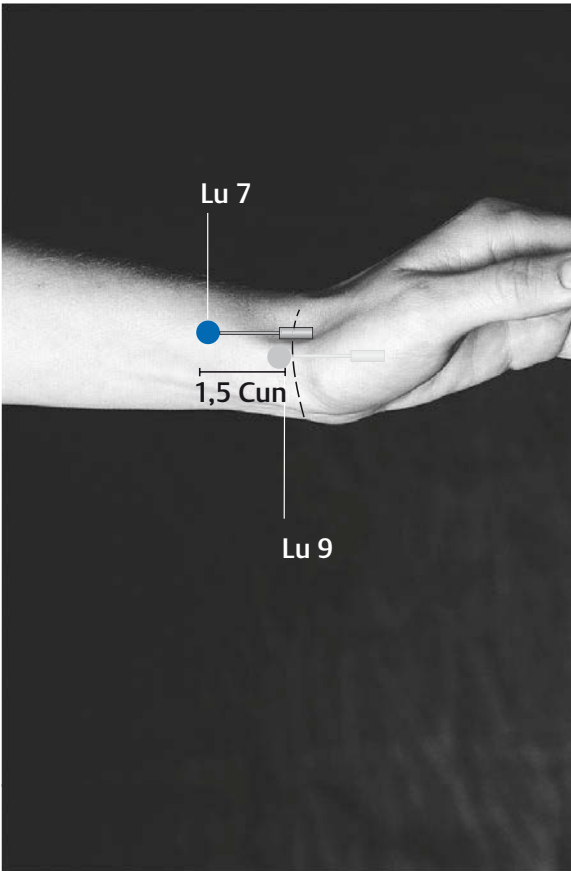
21.1.2 Wichtige Indikationen

- akute Erkrankungen des Respirationstraktes und der Lunge (öffnet Nase/bewegt Lungen-Qi)
- Blutdruckregulation
- vegetative Fehlregulation
- Husten, Asthma, Bronchitis
- Kopfschmerzen
- Halsschmerzen, Erkältung
- Lokalpunkt: Schmerzen im Hand- und Daumengrundgelenk
- Lymphstau nach Mammaoperationen
- psychisch wirkender Punkt (Körperseele Po)

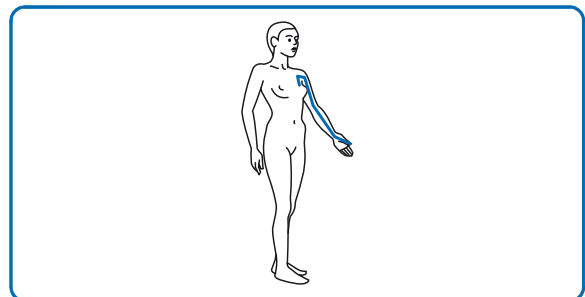
21.1.3 Besonderheiten

- Durchgangspunkt zum Di-Meridian
- Kardinalpunkt zum Öffnen des Ren-Mai-Meridian
- regionärer Fernpunkt für den Hals- und Nackenbereich

Traditionelle Wirkung: eliminiert Wind, Kälte und andere pathogene Faktoren, verteilt das Lungen-Qi, energetischer Ausgleich mit dem gekoppelten Di-Meridian




Puls-Taststellen.



21.2

Lu 9 Taiyuan**(Großer Abgrund/Quelle)**► **Tab. 21.4** Lu 9 Taiyuan.

Stichtechnik & Elementbezug	
Stichrichtung	 schräg
Stichtiefe	0,5–1,0 cm
Element	Metall

21.2.1 **Lokalisation**

Am Handgelenksspalt daumenwärts (radial) außen, in der Mulde über der tastbaren A. radialis.

Hinweis: Pulsation der Nadel weist auf korrekte Lokalisation hin.

Keine sedierende Technik an diesem Punkt!

Stichtechnik: schräg; 0,5–1 cm, evtl. Hautfalte anheben

Cave: Nicht auf den Radiusknochen stechen!

Hinweis: Lu 9 entspricht der 1. (Cun) Puls-Taststelle.

21.2.2 **Wichtige Indikationen**

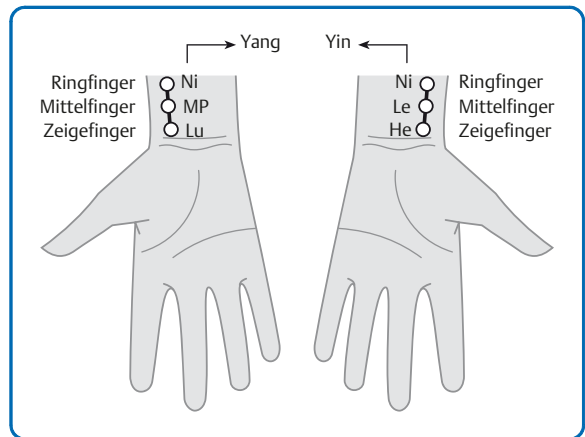
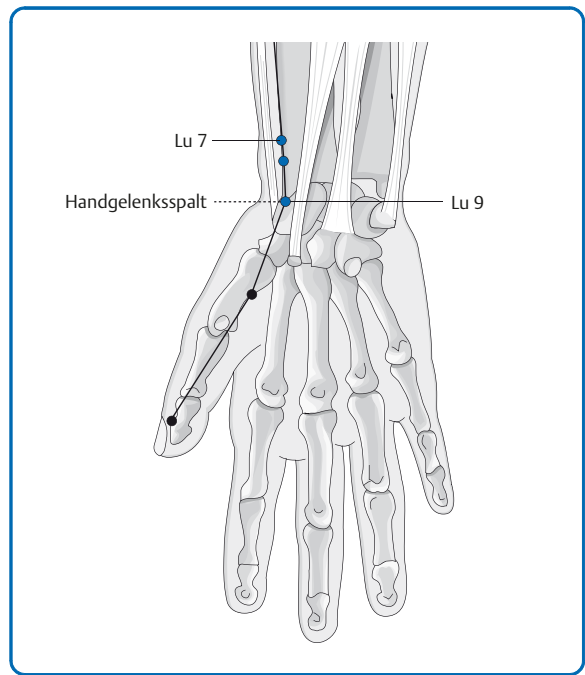
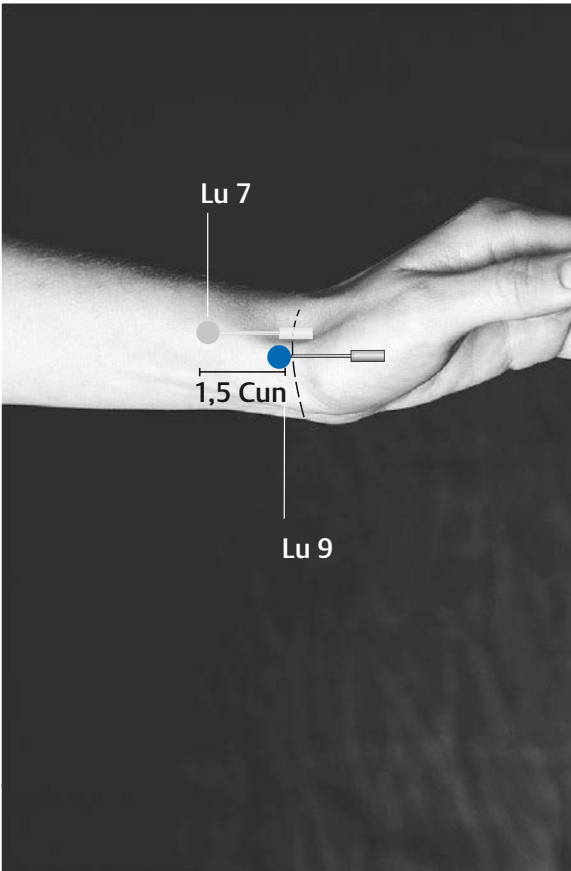
- Blutdruckregulation
- Durchblutungsstörungen
- chronische Erkrankungen des Respirationstraktes und der Lunge (Asthma, Bronchitis, Husten)
- Schmerzen im Arm
- Lymphstau nach Mammaoperation
- Schmerzen in der seitlichen Brusthälfte
- Handgelenksbeschwerden

21.2.3 **Besonderheiten**

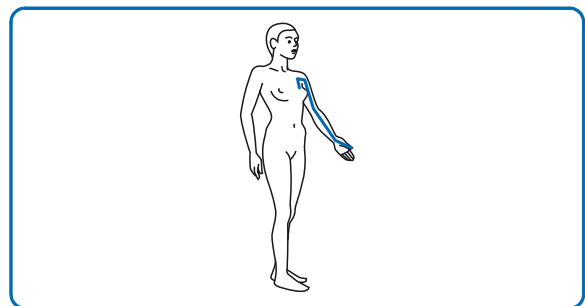
- Quellpunkt des Lu-Meridians
- traditioneller Tonisierungspunkt
- Chinesischer Meisterpunkt der Blutgefäße

Traditionelle Wirkung: vertreibt Wind, reguliert Schleimbildung, lindert Husten, beruhigt aufsteigendes Qi

Hinweis: Die erwünschte Lage der Nadelspitze in der Nähe der A. radialis führt zu einer direkten Wirkung auf das perivaskuläre sympathische Nervengeflecht (Wirkung auf Blutgefäße, blutdruckregulierende Wirkung!).




Puls-Taststellen.



21.3

Di 4 Hegu**(Die Talsohle)**► **Tab. 21.5** Di 4 Hegu.

Stichtechnik & Elementbezug	
Stichrichtung	 senkrecht oder schräg
Stichtiefe	1,0–2,0 cm
Element	Metall

21.3.1 Lokalisation

Daumen parallel zum Zeigefinger legen. Dadurch stellt sich der Muskelbauch des M. interosseus dar, der durch den M. adductor pollicis hochgedrängt wird. Vom Ende der Falte zwischen Daumen und Zeigefinger im 90°-Winkel auf den höchsten Punkt des Muskels. Einstich bei entspanntem Muskel! Leicht schräg im Meridianverlauf.

Stichtechnik: senkrecht oder leicht schräg; 1–2 cm im Meridianverlauf

Cave: Die Akupunktur des Punktes Di 4 muss schmerzfrei erfolgen, sonst Stich- oder Lokalisationsfehler!

21.3.2 Wichtige Indikationen

- Der wichtigste Analgesiepunkt der Akupunktur (nur unter Stimulation!) mit Wirkung auf den ganzen Körper, bewirkt systemische Endorphinausschüttung
- allergisches Geschehen, Wirkung auf die Respirationsorgane Nase, Lunge (Asthma bronchiale, allergische Rhinitis)

- alle abdominalen Beschwerden (u. a. Obstipation, Diarrhö, Schmerzen, Koliken, Verdauungsstörungen)
- wehenanregend, Wehenharmonisierung (nicht unter der Geburt! kein Punkt zur Geburtsvorbereitung!)
- regulierende Wirkung bei verstärkten Nachwehen (besonders bei Multiparae)
- allgemein wichtiger Stoffwechsel- und Ausscheidungspunkt (pathogene Faktoren)
- ausbleibende oder schwache Regelblutung (Amenorrhö, Hypomenorrhö)
- Immunstimulation, Fieber, Entzündungen
- stimmungsaufhellend
- Laktationsförderung (Qi-Fluss)
- Fernpunkt für Affektionen im Bereich des Kopfes (Zahnschmerzen, Migräne, Augen, Nase, Nasennebenhöhlen, Schnupfen, Sinusitis)
- Hitze ableitend, Oberfläche öffnend

21.3.3 Besonderheiten**• Quellpunkt**

- Der Analgesie-, Stoffwechsel-, Ausscheidungs- und immunstimulierende Punkt
- regionärer Fernpunkt für den Kopf

Traditionelle Wirkung:

- eliminiert („Ausscheider“) äußere pathogene Faktoren wie Wind, Kälte, Feuchtigkeit, beseitigt Blockaden und fördert das Fließen von Qi im gesamten Körper
- Wirkung auf die Lunge
- häufig verwendete, stark energetische Kombination der Qi-Bewegung: zur Geburtseinleitung (nicht Geburtsvorbereitung!) in Kombination mit MP6 und Bl 67 (z. B. bei Blasensprung); Di 4 + Le 3

