

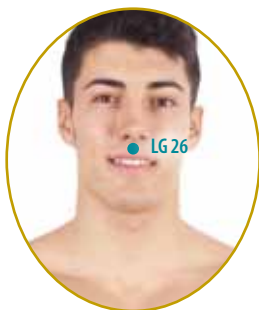
Markus Schirner



# Erste-Hilfe- PUNKTE

Selbtheilungskräfte aktivieren und  
Alltagsbeschwerden lindern

# ABNEHMEN



**LG 26:** mittig zwischen Oberlippenrand und Nase

**KG 12:** 1 Handbreit über dem Bauchnabel

**MA 36:** bei gebeugtem Knie 4 Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, leicht auswärts

**PE 6:** 3 Fingerbreit mittig unterhalb der Beugefalte des Handgelenks

# ABNEHMEN

Heißhunger | langsamer Stoffwechsel |  
Magenknurren | träge Verdauung

Beginne gegen den Heißhunger damit, den **PUNKT LG 26** im Sekundenrhythmus sanft mit der Fingerkuppe zu drücken.

Um die Verdauung zu fördern, massiere den **PUNKT KG 12** mit leichtem Druck, und massiere anschließend erst die **PUNKTE MA 36** an beiden Beinen und dann die **PUNKTE PE 6** an beiden Armen fest mit Daumen oder Zeigefinger.

# ERKÄLTUNG



**DI 20:** am Außenrand der Nasenflügel  
neben der Nasolabialfalte

**DI 4:** auf der höchsten Stelle des Muskels  
zwischen Daumen und Zeigefinger

**YINTANG:** mittig zwischen den Augenbrauen,  
direkt über der Nasenwurzel

**OHRPUNKT KIEFER-/STIRNHÖHLE:**  
an der Kante oberhalb des Ohrläppchens

# ERKÄLTUNG

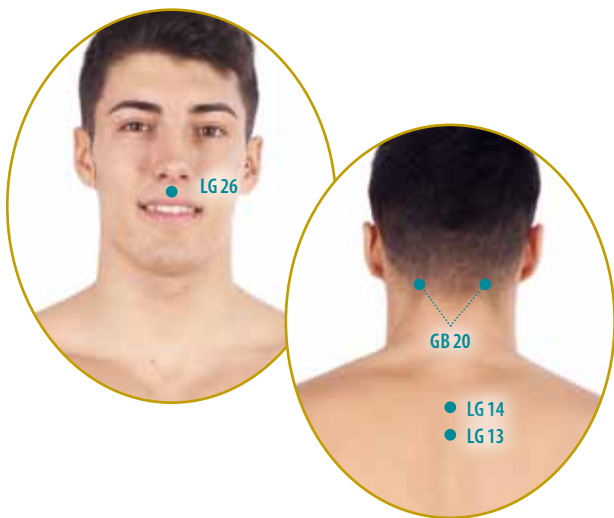
Schnupfen | Grippe |  
Nebenhöhlenentzündung |  
Geruchsverlust

Um besser Luft zu bekommen, reicht es oft aus,  
die **PUNKTE DI 20** leicht mit den  
Fingernägeln zu massieren.

Sonst massiere noch mit leichtem Druck  
die **PUNKTE DI 4**.

Sollte die Stirnhöhle betroffen sein,  
massiere zusätzlich den **YINTANG** mit  
leichtem Druck der Fingerkuppe und  
die **OHRPUNKTE** mit den Fingernägeln.

# NERVOSITÄT



**LG 26:** mittig zwischen Oberlippenrand und Nase

**GB 20:** am Hinterkopf unterhalb des Schädelknochens  
zwischen den beiden Muskeln, die man spürt,  
wenn man den Kopf hin- und herbewegt

**LG 13:** unterhalb des 1. Brustwirbels

**LG 14:** unterhalb des 7. Halswirbels

# NERVOSITÄT

innere Aufregung | Emotionalität |  
Unruhe | Erregung | Unsicherheit

Drücke den **PUNKT LG 26** im Sekundenrhythmus  
sanft mit der Fingerkuppe.

Massiere mit den Daumen oder  
Zeigefingern unter mittlerem Druck in  
wechselnden Kreisbewegungen die  
beiden **PUNKTE GB 20**.

Bearbeite anschließend mit leichtem Druck  
die **PUNKTE LG 13** und **LG 14**.

# SODBRENNEN



**KG 12:** 1 Handbreit über dem Bauchnabel

**MA 36:** bei gebeugtem Knie 4 Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, leicht auswärts

**OHRPUNKT MAGEN:** in der Mitte des Innenohres leicht oberhalb des Endes des mittleren Stegs



# SODBRENNEN

Refluxösophagitis | Pyrosis

Massiere mit leichtem Druck  
zunächst den **PUNKT KG 12**.

Bearbeite anschließend auf dieselbe Weise  
die **PUNKTE MA 36** an beiden Beinen.

Zum Abschluss kannst du die **OHRPUNKTE**  
auf beiden Seiten mit den Fingernägeln  
oder den Fingerkuppen massieren.

# BLUTHOCHDRUCK



**GB 20:** am Hinterkopf unterhalb des Schädelknochens zwischen den beiden Muskeln, die man spürt, wenn man den Kopf hin- und herbewegt

**GB 14:** 1 Daumenbreit mittig über den Augenbrauen

**DI 11:** in der äußeren Vertiefung der Ellenbeuge vor dem Oberarmknochen

**MA 36:** bei gebeugtem Knie 4 Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, leicht auswärts

**LE 2:** ½ Daumenbreit über dem Zwischenraum von großem und zweitem Zeh

**LE 3:** 2 Daumenbreit über dem Zwischenraum von großem und zweitem Zeh

**OHRPUNKT HERZ:** auf dem Antitragus gegenüber dem Tragus

# BLUTHOCHDRUCK

Hypertonie | Überspannung

Mache auf den beiden **PUNKTEN GB 20** mit ausreichend Druck mit Daumen oder Zeigefingern wechselnde Kreisbewegungen.

Massiere mit leichtem Druck die **PUNKTE GB 14**. Übe mittleren Druck auf die **PUNKTE DI 11** an beiden Armen und anschließend auf die **PUNKTE MA 36** an beiden Beinen aus.

Massiere zum Abschluss mit leichtem Druck die **PUNKTE LE 2** und **LE 3**.

Die **OHRPUNKTE** kannst du zusätzlich mit der Fingerkuppe oder den Fingernägeln bearbeiten.

Diese Massage sollte bei hohem Blutdruck mehrmals am Tag durchgeführt werden.

Markus Schirner



# Erste-Hilfe- PUNKTE

Selbsteilungskräfte aktivieren und  
Alltagsbeschwerden lindern

Die Ratschläge in diesem Kartenset sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9174-7

Markus Schirner

**Erste-Hilfe-Punkte**

Selbstheilungskräfte aktivieren und Alltagsbeschwerden lindern

© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

Layout der Box, der Karten & der Anleitung: Simone Fleck,  
Schirner, unter Verwendung von Bildern von [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
(siehe Bildnachweis)

Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Oktober 2021

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlags

# Beschwerden einfach »wegdrücken«

Diese Karten sind ein wertvolles Werkzeug für die Selbstanwendung und für Therapeuten, denn sie zeigen übersichtlich die Erste-Hilfe-Punkte für häufige Gesundheitsprobleme. Bei der Anwendung werden diese Punkte angeregt, an denen der Energiefluss im Körper blockiert ist, denn durch die Blockade kommt es zu Schmerzen und anderen Beschwerden.

## Was ist Akupressur?

Die Akupressur stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die seit ca. 3000 Jahren praktiziert wird. Nach dem chinesischen Menschenbild durchziehen den Körper Meridiane, Leitbahnen, durch die die Lebensenergie Qi fließt. Die Energieleitbahnen verlaufen spiegelsymmetrisch durch beide Körperhälften, sodass alle Akupressurpunkte sowohl links als auch rechts existieren. Daneben gibt es zwei Gefäße, die durch die Körpermitte verlaufen, das Lenkergesäß und das Konzeptionsgefäß. Die Punkte dieser Bahnen sind nur einfach vorhanden. Solange der Fluss der Energie durch die Meridiane unbehindert ist, ist der Mensch in Balance und gesund. Staut sich die Energie jedoch an einzelnen Punkten, kommt es zu Ungleichgewichten und schließlich zu Krankheiten.

Die Meridiane sind jeweils einem Organ im Körper zugeordnet. Neben den in der westlichen Medizin bekannten Organen kennen die Chinesen noch den »Dreifachen Erwärmer«, der für alle Vorgänge im Körper zuständig ist, die mit Hitze zusammenhängen, vor allem die Verdauung und die Immunabwehr.

### Im Einzelnen gibt es folgende Leitbahnen:

- Blase (Bl)
- Dickdarm (Di)
- Dreifacher Erwärmer (3E)
- Dünndarm (Dü)
- Gallenblase (Gb)
- Herz (He)
- Konzeptionsgefäß (Kg)
- Leber (Le)
- Lenkergefäß (Lg)
- Lunge (Lu)
- Magen (Ma)
- Milz (Mi)
- Niere (Ni)
- Perikard (Pe)



Anhand der abgekürzten Bezeichnungen der Meridiane findest du die Punkte auf den einzelnen Karten. Dabei ist es nicht unbedingt erforderlich, dass du weißt, zu welchem Organsystem welcher Punkt gehört. Es reichen dein Vertrauen in das Wirken dieser uralten Behandlungsmethode und deine Neugier auf das Ausprobieren. Dieselben Punkte auf den Meridianen werden auch in der Akupunktur mit Nadeln und in der Moxibustion mit Hitze stimuliert. Diese beiden Verfahren solltest du aber nicht ohne eine kompetente Ausbildung anwenden. Die Selbstakupressur kannst du ohne Risiko machen.

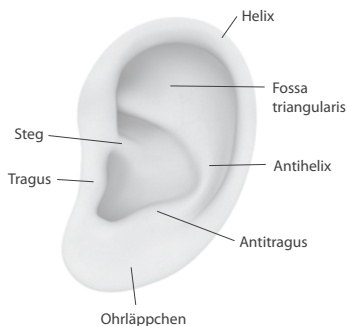
## Wie funktioniert die Selbstbehandlung?

Beginne jede Behandlung mit ein paar tiefen, ausgleichenden Atemzügen in den Bauch. Behalte diese Art der Atmung während der gesamten Sitzung bei. Es ist natürlich schön, dafür einen besonderen Raum aufzusuchen, ein Räucherstäbchen anzuzünden und meditative Musik zu hören. Die Akupressur funktioniert aber auf jeden Fall, egal, wo du dich befindest. Gerade, wenn du akute Schmerzen oder Beschwerden behandeln möchtest, liegt der Vorteil in dieser einfachen Selbstbehandlungsmethode. Zwischendurch, im Auto, in der Supermarktschlange oder im Büro kannst du einzelne Punkte drücken, wenn dir unwohl ist, und wirst schnell eine Erleichterung wahrnehmen.



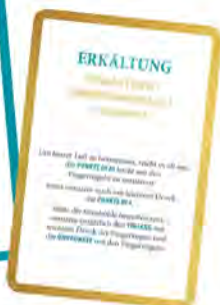
Es wirkt vielleicht erst einmal schwierig, den exakten Punkt mithilfe der Grafiken und Beschreibungen zu finden. Tatsächlich befindet sich an der entsprechenden Stelle am Körper aber immer eine kleine Mulde oder Vertiefung im Gewebe. Dein Finger findet sie wie von selbst. Zudem erkennst du, ob du an der richtigen Stelle massierst, daran, dass du eine Verhärtung und einen Schmerz fühlen kannst. Beide verschwinden bei der Behandlung, und die Lebensenergie kann wieder frei durch diese Stelle strömen.

Auf manchen Karten werden Ohrpunkte massiert. Diese liegen nicht auf den Meridianen, sondern sind Reflexzonen ähnlich denen auf den Handflächen und Fußsohlen. Im Ohr ist der gesamte Körper repräsentiert und kann durch die Bearbeitung der entsprechenden Stellen in Harmonie gebracht werden. Damit du diese Punkte leichter findest, helfen einige Fachbegriffe für die verschiedenen Regionen des Ohrs.



Ob Bluthochdruck, Migräne, Heuschnupfen oder Menstruationsschmerzen – eine erste Hilfe können wir mit unseren eigenen Händen geben. Durch das Stimulieren bestimmter Reflexpunkte auf der Haut aktivieren wir die Selbstheilungskräfte und können viele alltägliche Beschwerden lindern. Denn den Körper durchziehen energetische Bahnen, über die auf jedes Organsystem Einfluss genommen werden kann.

Die Akupressur ist eine traditionelle Methode, die Bewegung in blockierte Energien bringt und dadurch Heilung zu bewirken vermag. Dank der anschaulichen Illustrationen und exakten Beschreibungen sind Sie in der Lage, Erkältung, Zahnschmerz, Tinnitus ... einfach »wegzudrücken«!



ISBN 978-3-8434-9174-7



9 783843 491747 1

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)