



Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

Artikeldaten:

Titel: Akupressur gegen kalte Füße
Quelle: www.naturundheilen.de
Ausgabe: 02/89

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

NATUR & HEILEN Online:	www.naturundheilen.de
NATUR & HEILEN NEU:	www.naturundheilen.de/neu
NATUR & HEILEN Archiv:	www.naturundheilen.de/archiv
NATUR & HEILEN Abonnement:	www.naturundheilen.de/shop
NATUR & HEILEN Forum:	www.naturundheilen.de/forum
NATUR & HEILEN Newsletter:	www.naturundheilen.de/service/newsletter

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN
Nikolaistr. 5
D-80802 München
Telefon +49 / (0)89 / 380159-10
Telefax +49 / (0)89 / 380159-16
E-Mail: info@naturundheilen.de
Internet: www.naturundheilen.de
Inhaber: Hansjörg Volkhardt
Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: HR A 66060



HILFE ZUR SELBSTHILFE...

Akupressur gegen kalte Füße

Eine einfache Selbsthilfe-Methode

Es kommt oft vor, daß vor allem ältere Leute im Winter kalte Füße haben. Das ist nicht nur unangenehm, sondern führt oft auch zu Schlafstörungen. Hier möchte ich eine einfache und praktische Therapiemethode vorschlagen: Die Akupressur. Dabei wird selbst bzw. mit Hilfe einer zweiten Person an bestimmten Stellen des Körpers eine Art von Massage durchgeführt. Konkret sieht das so aus:

1. Den ersten Punkt „Xing-yu“ findet man zwischen den beiden Schulterblättern (s. Abb. 1). Dazu benötigt man eine Hilfsperson, die mit mehreren Fingern der Hand diese Stelle massiert: 18mal im Uhrzeigersinn und 18mal im Gegenuhrzeigersinn.

2. Es folgt der Punkt „Sheng-yu“ (Abb.1). Hier wird genauso massiert wie oben.

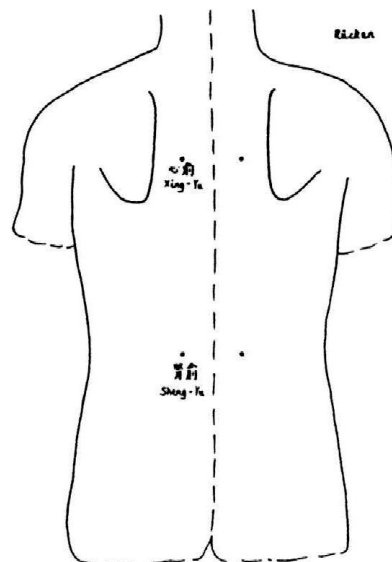


Abb. 1

3. Der nächste Punkt "Qi-jie" befindet sich in beiden Leisten (Abb. 2). Dieser Punkt wird wie bereits oben beschrieben massiert! Danach sucht man die pulsierende Schlagader und drückt während zwei Pulsschlägen und setzt zwei Schläge aus. Diesen Vorgang wiederholen, bis in den Füßen ein Wärmegefühl auftritt.

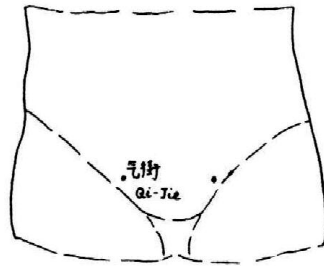


Abb. 2

4. Der vierte Punkt, „Xong-xiuan“ (Abb. 3) ist an der Fußsohle zu finden. Hier massieren, bis ein Wärmegefühl verspürt wird.



Abb. 3

5. Zum Schluß gilt unsere Aufmerksamkeit den Zehen, vor allem der Großzehe, an der sogenannten "behaarten Stelle". Hier massiert man 5-10 mal. Derselbe Vorgang kann auch an den andern Zehen wiederholt werden.

Diese fünf Stellen sollten jenen Abend vor dem Schlafen massiert werden. Wer die Akupressurpunkte richtig aufgesucht und konsequent massiert hat, wird innerhalb von 14 Tagen die Wirkung spüren!

Dr. med. Weigi Zhang