

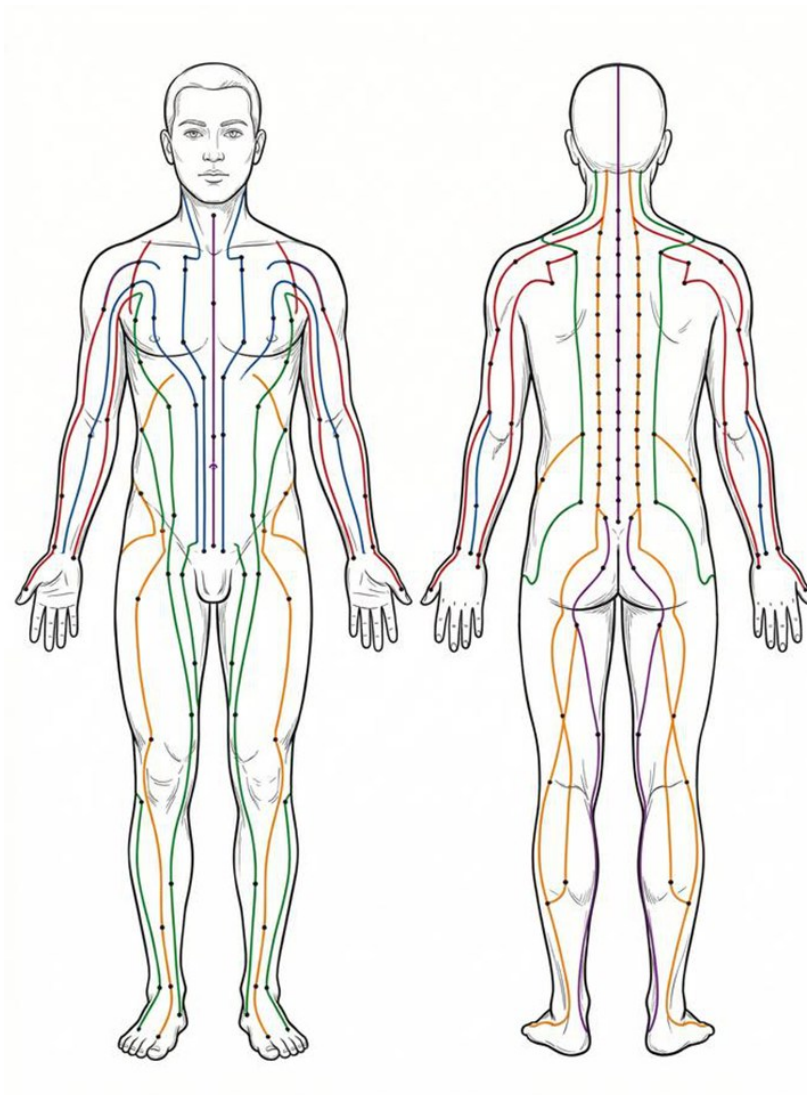


TESLAMED

TCM-Frequenz-Leitfaden

Resonanzmodell · Bewusstseinsmodell

Meridiane · Akupunkturpunkte · Solfeggio-Frequenzen nach Körperregionen



Herausgeber: Verein Techno-X

Mit Unterstützung von Regina Hundseder, Schmerztherapeutin

Quellenhinweis: Meridian- und Punktbeschreibungen basieren auf Inhalten von www.meine-tcm.com

Inhaltsverzeichnis

Das Resonanzmodell	5
Anwendung am Gerät – Schritt-für-Schritt	5
Wichtiger Hinweis	5
Die Organuhr	6
Frequenzauswahl nach Körperregion / Chakra-Zuordnung	7
Die 12 Hauptmeridiane & 2 Außerordentliche Meridiane	8
LU – Lunge (Yin · Metall · 3–5 Uhr)	9
DI – Dickdarm (Yang · Metall · 5–7 Uhr)	11
MA – Magen (Yang · Erde · 7–9 Uhr)	13
MI – Milz-Pankreas (Yin · Erde · 9–11 Uhr)	15
HE – Herz (Yin · Feuer · 11–13 Uhr)	17
DÜ – Dünndarm (Yang · Feuer · 13–15 Uhr)	19
BL – Blase (Yang · Wasser · 15–17 Uhr)	21
NI – Niere (Yin · Wasser · 17–19 Uhr)	23
PE – Perikard / Herzkreislauf (Yin · Feuer · 19–21 Uhr)	25
3E – Drei-Erwärmer (Yang · Feuer · 21–23 Uhr)	27
GB – Gallenblase (Yang · Holz · 23–1 Uhr)	29
LE – Leber (Yin · Holz · 1–3 Uhr)	31
KG – Konzeptionsgefäß / Ren Mai (Yin · Außerordentlich)	33
LG – Lenkergefäß / Du Mai (Yang · Außerordentlich)	35
Symptom- und Beschwerden-Index	37
Beschwerdebilder mit TCM-Punkten (nach meine-tcm.com)	37
Reflux / Sodbrennen – KG12, PE6, LE3, MA36	37
Allergien akut/chronisch – LU7, DI4, DI11, MA36, MI6	38
Allergien akut/chronisch – LU7, LU9, DI4, MI6, MA36, NI3	39
Angst / Panikattacken – HE7, PE6, NI3	40
Asthma / Atemnot – LU1, LU7, KG12	41
Kopfschmerzen / Migräne – GB34, BL60, DI4, 3E5	42
Rückenschmerzen – BL40, BL60, NI3, LG4	43
Schlaflosigkeit – HE7, PE6, NI3, MI6	44
Menstruationsstörungen – MI6, LE3, MI10	45
Verdauungsstörungen / Blähungen – MA36, MI6, KG12	46
Erschöpfung / Burnout – NI3, MI6, KG12, LG20	47
Stress / Reizbarkeit – LE3, PE6, HE7	48
Tinnitus / Hörprobleme – 3E5, 3E23, NI3	49
Knieprobleme – MA36, GB34, BL40, MI9	50
Sonderprotokoll – Long Covid / Post Vac	51
Sonderprotokoll – Hautprobleme	52
Sonderprotokoll – Augenprobleme	54
Akupunkturpunkt-Frequenztafel (Gesamtübersicht)	55

Symptom- und Beschwerden-Index

Finden Sie schnell den richtigen Meridian für Ihre Beschwerde.

Beschwerde / Symptom	Meridian(e) / Punkte	Seite
Allergie akut	DI4, MA36, LE3	S. 38
Allergie chronisch	LU1, LU7, LU9, DI4, DI11, MA36, MI6, NI3, 3E5, LE3	S. 38–39
Angst, Panikattacken	HE7, PE6, NI3	S. 40
Appetitlosigkeit	MA36, MI6, PE6, KG12	S. 26, S. 46
Asthma, Atemnot	LU1, LU7, KG12	S. 41
Augenbeschwerden	Sonderprotokoll Augen	S. 54
Bandscheibenprobleme	GB30, GB34, BL60, KG4	S. 30, S. 34, S. 43
Bauchschmerzen	MA25, MA36, MI15, KG12	S. 14, S. 16, S. 46
Bettnässen	NI3, BL40, KG4	S. 34, S. 43
Bindegewebsschwäche	MI6	S. 16,
Blasenentzündung	3E5, MI6, KG12, BL60	S. 22, S. 28, S. 46
Blähungen	DI4, MA36, MI6, PE6, LE3, KG12	S. 12, S. 26, S. 32, S. 46
Blutdruck niedrig	MA36, NI3, KG4	S. 14, S. 24, S. 34,
Bluthochdruck	DI11, MA36, GB20, LE2, LE3	S. 12, S. 14, S. 30, S. 32,
Bronchitis	LU1, LU7, LU9, MA36, KG17, DI4, MI6	S. 10, S. 34, S. 39
Cholesterin	MA36, MI6, LE3, KG17	S. 32, S. 34, S. 46,
Chronische Müdigkeit	DI4, DI11, MA36, MI6, GB20, PE6, KG4	S. 12, S. 14, S. 16, S. 26, S. 30, S. 34,
Chronisches Ermüdungssyndrom	LU1, DI4, MA36, 3E5, GB20, GB21, LE3,	S. 10, S. 12, S. 14, S. 28, S. 30, S. 32, S. 34, S. 47
Demenz	DI4, HE7, MA36, PE6, LE3	S. 12, S. 14, S. 18, S. 26, S. 32, S. 47–48
Depression	HE7, MA36, LE3, KG12, KG4	S. 14, S. 18, S. 32, S. 34, S. 47
Diabetes	MA36, MI6, KG12, KG4	S. 14, S. 16, S. 34, S. 46–47
Durchblutungsstörung	MA36, MI6, PE6, KG4	S. 14, S. 16, S. 26, S. 34, S. 46–47
Durchfall	MA25, MA36, MI6, KG4	S. 14, S. 16, S. 34, S. 46–47
Emotionale Harmonisierung	DI4, HE7, MA36, NI1, LE3, KG4, KG17	S. 12, S. 14, S. 18, S. 24, S. 32, S. 34, S. 47–48
Energieaufbau	DI4, DI11, MA36, NI3, LE3, KG4	S. 12, S. 14, S. 24, S. 32, S. 34, S. 47
Erkältung	LU7, DI4, DI11, MA36, MI6, GB20	S. 10, S. 12, S. 14, S. 16, S. 30, S. 38, S. 41
Fascialispause	3E21, GB20, DI4, BL2	S. 12, S. 22, S. 28, S. 42, S. 49, S. 54
Fersensporn	NI3, BL40, BL60, GB34	S. 22, S. 24, S. 30, S. 43, S. 50
Fieber	DI4, DI11, GB20	S. 12, S. 28, S. 42
Gallenblasen-Probleme	GB30, GB34	S. 30, S. 50
Gastritis	DI4, MA36, MA41, KG17	S. 12, S. 14, S. 34, S. 46, S. 48
Glaukom	BL2, GB20, LE3	S. 22, S. 30, S. 32, S. 42, S. 54
Grippe	DI4, DI11, GB20	S. 12, S. 28, S. 42
Handgelenksschmerzen	DI4, LU10, 3E5, PE7	S. 10, S. 12, S. 26, S. 28, S. 41, S. 48–49
Hauterkrankungen	Sonderprotokoll Haut	S. 52
Heiserkeit	LU7, DI4, NI3, HE7	S. 10, S. 12, S. 18, S. 24, S. 38, S. 41
Hitzewallungen	HE3, HE7, DÜ3, DÜ8, GB34, LE2, LE8	S. 18, S. 20, S. 30, S. 32, S. 45, S. 48, S. 50
Hörprobleme	3E21, 3E23, NI3, DÜ19	S. 20, S. 24, S. 28, S. 49
Husten mit Auswurf	DI4, DI11, LU10, GB20	S. 10, S. 12, S. 28, S. 41–42
Husten, schwach & kraftlos	LU7, LU9, MA36, KG4	S. 10, S. 14, S. 34, S. 41, S. 47
Husten, trockener Reizhusten	LU9, LU10, MI6, NI6, KG12, KG17, KG4	S. 10, S. 16, S. 24, S. 34, S. 41, S. 46–48
Hüftbeschwerden	GB30, GB34	S. 30, S. 43, S. 50
Immunsystem stärken	DI4, DI11, MA36, MI6, NI3, 3E5, KG17, KG4	S. 12, S. 14, S. 16, S. 24, S. 28, S. 34, S. 38–39, S. 47
Impotenz	DI4, MI6, NI3, GB34, KG4	S. 12, S. 16, S. 24, S. 30, S. 34, S. 45, S. 47, S. 50
Innere Unruhe	HE7, DÜ3, NI1, PE5, PE7	S. 18, S. 20, S. 24, S. 26, S. 40, S. 44, S. 48
Ischias, Lumbago	NI3, NI16, MI4, BL40, BL60, KG4	S. 16, S. 22, S. 24, S. 34, S. 43

Kniebeschwerden	Sonderprogramm Knieprobleme	S. 50
Konzentrationsmangel	HE7, PE5	S. 18, S. 26, S. 40, S. 48
Konzentrationsschwäche	HE7, PE7, KG4	S. 18, S. 26, S. 34, S. 40, S. 48
Kopfschmerzen akut	DI4, GB20, LE3	S. 12, S. 30, S. 32, S. 42
Kopfschmerzen chronisch	DI4, MA36, GB20, GB21, BL60, LE3	S. 12, S. 14, S. 22, S. 30, S. 32, S. 42
Kopfschmerzen im Stirnbereich	DI4, MA36, BL2	S. 12, S. 14, S. 22, S. 42
Kopfschmerzen am Hinterkopf	LE3, BL60	S. 22, S. 32, S. 42–43
Kopfschmerzen am Scheitel	GB21, GB30, DÜ3, NI1	S. 20, S. 24, S. 30, S. 42
Kopfschmerzen – Augen	BL2, LE3, 3E23	S. 22, S. 28, S. 32, S. 42, S. 54
Lampenfieber	HE7, PE7, LE3, KG17	S. 18, S. 26, S. 32, S. 34, S. 40, S. 48
Leber harmonisierend	3E3, GB34, LE3, LE8	S. 28, S. 30, S. 32, S. 48, S. 50
Leber-Qi-Stagnation	3E3, GB34, LE3	S. 28, S. 30, S. 32, S. 48, S. 50
Long Covid / Post Vac	Sonderprotokoll	S. 51
Magenbeschwerden	MA36, MI6, PE6	S. 14, S. 16, S. 26, S. 46
Menopause	DI4, MA36, MI6, KG4	S. 12, S. 14, S. 16, S. 34, S. 45, S. 47
Menstruation ausbleibend	MI6, MI10, HE7, KG4	S. 16, S. 18, S. 34, S. 45
Menstruation schwach	MI6, MI10, LE3	S. 16, S. 32, S. 45
Menstruationsstörungen	MI6, LE3, MI10	S. 45
Migräne	DI4, MA36, GB20, GB21, LE3, KG12	S. 12, S. 14, S. 28, S. 30, S. 32, S. 34, S. 42
Nackenverspannung	3E15, GB20, GB21, DI4, DÜ3, BL60	S. 12, S. 20, S. 22, S. 28, S. 30, S. 42–43, S. 49
Nahrungsmittel-Unverträglichkeit	DI4, DI11, MA36, MI6, 3E5, LE3, KG4	S. 12, S. 14, S. 16, S. 28, S. 32, S. 34, S. 46–47
Nasennebenhöhlen, Sinusitis	DI4, DI11, LU7	S. 10, S. 12, S. 38–39
Nervosität	HE7, PE7, KG4	S. 18, S. 26, S. 34, S. 40, S. 48
Plantarfasziitis	NI1, NI3, MI4	S. 16, S. 24, S. 43
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	MI6, LE3, KG4	S. 16, S. 32, S. 34, S. 45
Raucherentwöhnung	LU7, DI4, PE6, LE3, KG17	S. 10, S. 12, S. 26, S. 32, S. 34, S. 38, S. 41, S. 48
Reflux	KG12, PE6, LE3, MA36	S. 37
Restless Legs-Syndrom	HE7, NI1, MI4, MI10, LE3, LE8	S. 16, S. 18, S. 24, S. 32, S. 43–45
Rhizarthrose	LU7, LU9, LU10, DI4, PE7	S. 10, S. 12, S. 26, S. 38, S. 41, S. 48
Rückenschmerzen	BL40, BL60, NI3, LG4, GB30	S. 43
Rückenprobleme	NI1, NI3, BL40, BL60, KG4	S. 22, S. 24, S. 34, S. 43, S. 47
Schmerzen allgemein	DI4, MA36, PE6, LE3, KG17	S. 12, S. 14, S. 26, S. 32, S. 34, S. 37, S. 46, S. 48
Schlaflosigkeit, Schlafprobleme	HE7, PE6, NI3, NI6, MI6, KG12, GB20, GB21	S. 16, S. 18, S. 24, S. 26, S. 28, S. 30, S. 34, S. 44
Schulterprobleme	LU1, DÜ3, DÜ9, DÜ19, DI15, DI16, GB21	S. 10, S. 12, S. 20, S. 28, S. 30, S. 41, S. 49–50
Schulterschmerzen	3E15, GB20, GB21, DÜ3, DI11, DI15	S. 12, S. 20, S. 28, S. 30, S. 42, S. 49–50
Schwindel	DI4, GB20, NI3	S. 12, S. 24, S. 30, S. 42, S. 49
Sodbrennen	KG12, PE6, LE3, MA36	S. 37
Stress, Reizbarkeit	LE3, PE6, HE7	S. 48
Tennisellbogen	DI11, HE3, DÜ8	S. 12, S. 18, S. 20, S. 48–49
Tinnitus	3E5, 3E21, NI3, GB20, LE2, LE3	S. 49
Traurigkeit	LU1, LU9, HE3, HE7	S. 10, S. 18, S. 40, S. 41
Übergewicht / Abnehmen	DI4, MA36, MI6, PE6, HE7	S. 12, S. 14, S. 16, S. 18, S. 26, S. 46–48
Übelkeit, Erbrechen	MA41, PE6	S. 14, S. 26, S. 46
Verdauung stärken	DI11, DÜ3, MI6	S. 12, S. 16, S. 20, S. 46
Verdauungsstörungen	MA36, MI6, KG12	S. 46
Verstopfung	DI4, DI11	S. 12, S. 38–39
Vergesslichkeit	GB20, PE5, PE7	S. 26, S. 28, S. 30, S. 48–49
Wadenkrämpfe	BL40, BL60, NI1	S. 22, S. 24, S. 43
Wechselbeschwerden	DI4, MI6, KG4	S. 12, S. 16, S. 34, S. 45, S. 47
Windempfindlichkeit	3E5, GB20, GB21	S. 28, S. 30, S. 49

Das Resonanzmodell – Wie das TESLAMED Gerät wirkt

Die Anwendung des TESLAMED Frequenzgeräts basiert nicht auf klassisch-medizinischen Verfahren. Sie folgt einem Resonanzmodell und einem Bewusstseinsmodell – einer ganzheitlichen Sichtweise, die Energie, Information und Bewusstsein in den Mittelpunkt stellt.

Der Punkt ist das Tor · Der Meridian ist die Leitung · Die Frequenz ist der Schlüssel

Der Wirkungspfad

1. Frequenz erzeugen: Das TESLAMED Gerät erzeugt eine präzise Solfeggio-Frequenz. Diese wird über die Stabhandsonde oder das Applikationspad ausgegeben.
2. Akupunkturpunkt aktivieren: Die Frequenz wird gezielt auf einen Akupunkturpunkt aufgebracht. Der Akupunkturpunkt öffnet das Energiefeld – er ist das Tor, durch das die Information eintreten kann.
3. Resonanz im Meridian: Die erzeugte Resonanz breitet sich vom Punkt aus in den zugehörigen Meridian aus. Der Meridian dient als Leitung – er transportiert die frequenzielle Information durch den gesamten Energiekanal.
4. Information einschreiben: Die Frequenz schreibt die Information in das Energiesystem ein. Sie ist der Schlüssel, der blockierte Muster auflöst und den natürlichen Energiefluss wiederherstellt.
5. Wahrnehmung & Test: Bei einer Leistungseinstellung von z. B. 70 % spüren Sie dies häufig als Wärme, die über den Meridianverlauf ausstrahlt. Optional können Sie den Muskeltest nutzen: Bei bestehendem Energiestau testet der Muskel schwach – nach Wiederherstellung des Flusses testet er stark.

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre dient ausschließlich zur Information. Das TESLAMED Frequenzgerät ist kein Medizinprodukt nach EU-Richtlinien und kein Ersatz für ärztliche Diagnose oder Behandlung. Die beschriebenen Wirkungsweisen beruhen auf dem Resonanz- und Bewusstseinsmodell und sind nicht im Sinne schulmedizinischer Wirkaussagen zu verstehen. Bei ernsthaften Beschwerden konsultieren Sie bitte einen Arzt oder qualifizierten Therapeuten.

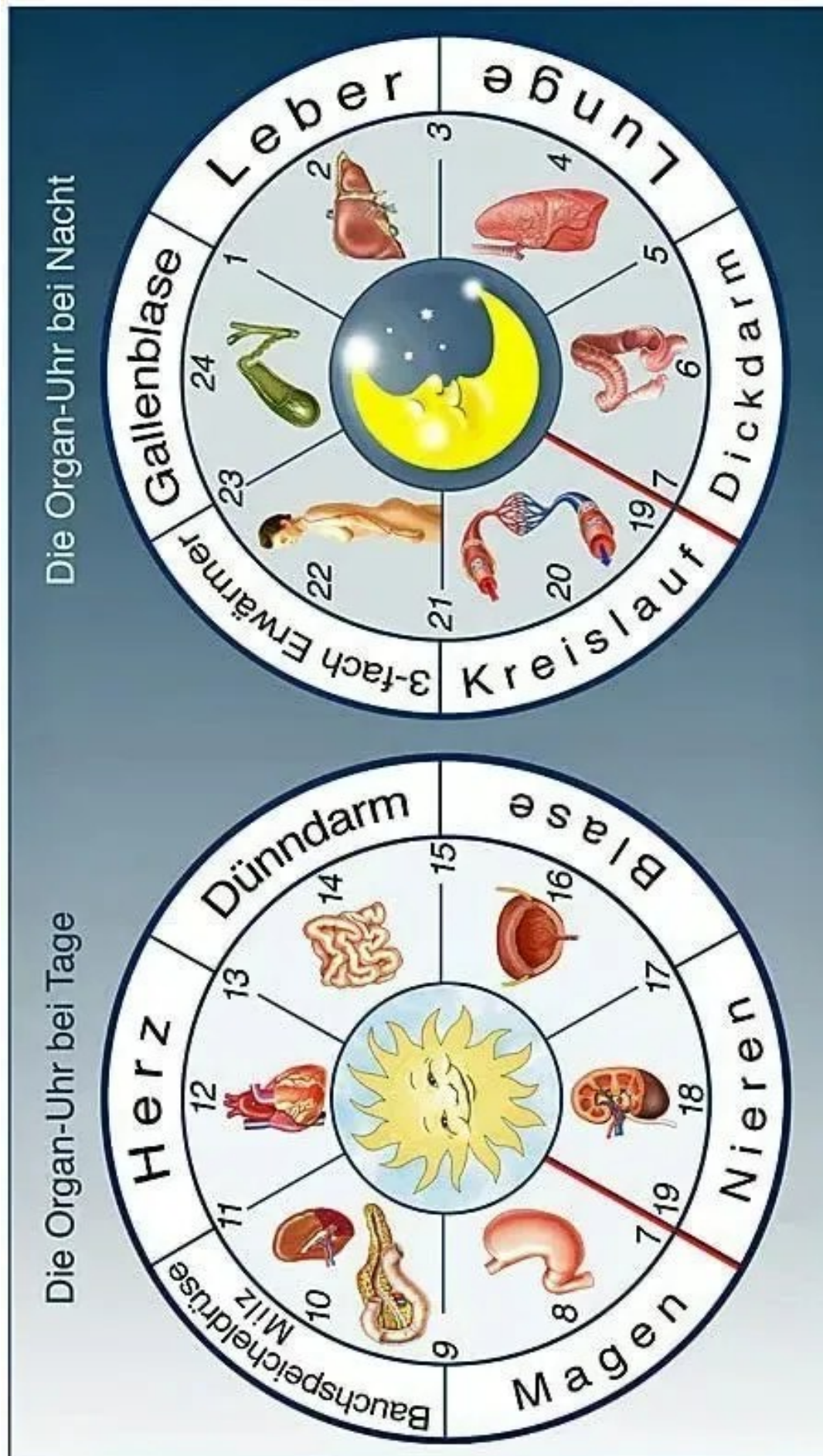
Diese Broschüre ist ausschließlich für vereinsinterne Zwecke des Vereins Techno-X bestimmt! Eine Weitergabe an Dritte bedarf der Zustimmung des Vereins!

Quellenhinweis: Inhalte zu Meridianen und Akupunkturpunkten basieren auf Inhalten der Webseite www.meine-tcm.com (Traditionelle Chinesische Medizin – einfach erklärt). © meine-tcm.com. Die Inhalte werden mit ausdrücklichem Hinweis auf die Quelle verwendet.

Praktische Anwendung – Schritt-für-Schritt

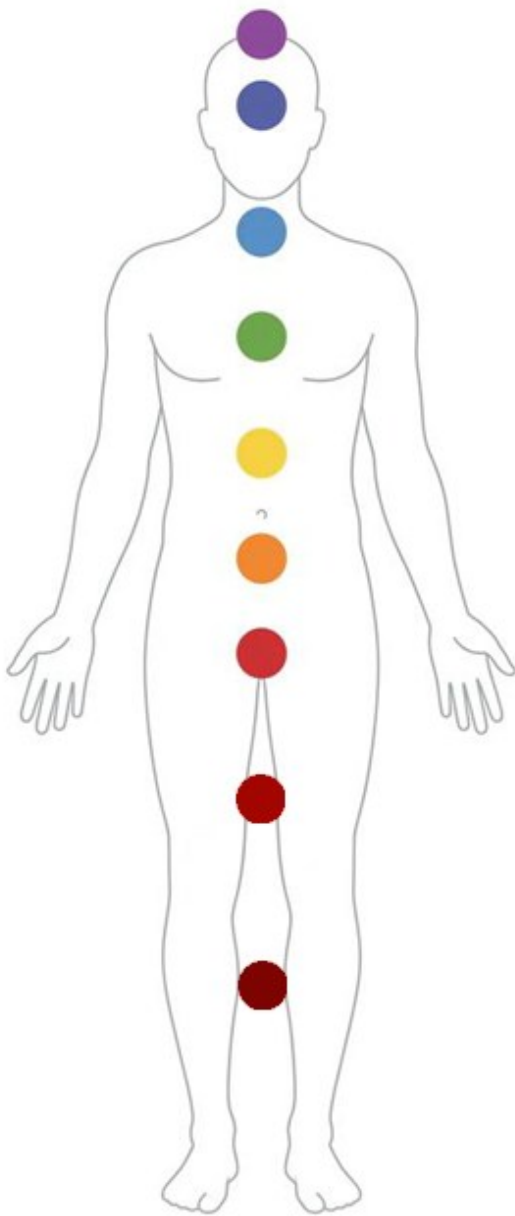
1. Bestimmen Sie die genaue Körperregion der Beschwerden.
 2. Wählen Sie die zugehörige Frequenz aus der Chakra-Tabelle.
 3. Schlagen Sie im Meridiankatalog nach, welche Masterpunkte in dieser Region liegen.
 4. Legen Sie das Pad / die Sonde auf den jeweiligen Akupunkturpunkt und stellen Sie die Frequenz ein.
- Tipp: Bei unklarer Zuordnung beginnen Sie mit der Frequenz der nächstgelegenen Zone und beobachten Sie die Reaktion.

Die Organuhr



Frequenzauswahl nach Körperregion

Die Frequenzauswahl erfolgt nach der Beschwerdestelle am Körper – nicht nach dem Meridian. Entscheidend ist: Wo befindet sich die Beschwerdereion? Jede der 10 Solfeggio-Frequenzen ist einer Körperzone (Chakra-Bereich) zugeordnet.



Hz	Körperregion / Chakra	Hauptwirkung
963 Hz	Oberer Kopfbereich / Krone	Einheitsbewusstsein, spirituelle Integration, höchste Frequenz. Für den Scheitel- und oberen Kopfbereich.
852 Hz	Kopf / Stirnbereich (3. Auge)	Intuition, inneres Sehen, Klarheit. Für Beschwerden im Kopf, Stirn, Augen, Ohren und Gehirn.
741 Hz	Kehle / Halsregion (Hals)	Entgiftung, Reinigung, Ausdruck. Für Beschwerden im Hals, Nacken, Schilddrüse und Kehle.
639 Hz	Brustbereich / Herzregion (Herz)	Verbindung, Herzfrequenz, Beziehungen. Für Beschwerden im Brustkorb, Herzbereich, Kreislauf und Lunge.
528 Hz	Solarplexus (Leber, Milz, Nieren)	Liebe, DNA-Reparatur, Transformation. Für Beschwerden im Solarplexusbereich: Leber, Milz, Nieren, Magen.
432 Hz	Unterbauch / 2. Chakra (Sakral – Harmonie)	Natürliche Harmonie, Ausgleich. Ergänzend zu 417 Hz für denselben Körperbereich, harmonisierend wirkend.
417 Hz	Unterbauch / 2. Chakra (Sakral)	Wandel, Traumalösung, Kreativität. Für Beschwerden im Unterbauch, Gebärmutter, Blase und 2. Energiezentrum.
396 Hz	Beckenbereich (Wurzel)	Befreiung von Angst und Schuld, Erdung. Für Beschwerden im Becken- und Hüftbereich.
285 Hz	Oberschenkelregion (Wurzel – Oberschenkel)	Geweberegeneration, körperliche Struktur, Muskulatur. Für Beschwerden im Oberschenkelbereich.
174 Hz	Füße bis Knie (Wurzel – Knie abwärts)	Schmerzlinderung, Urenergie, Fundament. Für alle Beschwerden von den Füßen bis einschließlich des Kniegelenks.

Die 12 Hauptmeridiane & 2 Außerordentliche Meridiane

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es zwei Gruppen von Energieleitbahnen im Körper: die Yin-Meridiane und die Yang-Meridiane. Sie leiten und organisieren den Energiefluss (Qi) im Körper.

Yin-Meridiane

Yin steht für das Kühlende, Aufbauende und Nährende.

- Yin wirkt eher im Inneren des Körpers.
- Es hilft, Organe und Körperstrukturen aufzubauen und zu erhalten.
- Yin speichert wichtige Substanzen wie Qi, Blut und unsere Essenz.
- Es ist eng mit Regeneration, Ruhe und innerem Aufbau verbunden.

Yang-Meridiane

Yang steht für das Wärmende, Aktivierende und Schützende.

- Yang wirkt eher an der Oberfläche und nach außen.
- Es sorgt dafür, dass Energie freigesetzt wird und Funktionen im Körper ablaufen.
- Yang schützt den Körper und ermöglicht Aktivität und Bewegung.
- Es wandelt Stoffe um, zum Beispiel in Wärme und Kraft.

Kurz gesagt: Yin baut auf und nährt von innen, Yang bringt in Bewegung, wärmt und schützt von außen. Beide sind aufeinander angewiesen und müssen im Gleichgewicht sein.

LU – Lungen-Meridian

Yin · Metall · 3–5 Uhr

Verlauf des Lungen-Meridians

Der Lungen-Meridian beginnt im ersten Zwischenrippenraum unterhalb des Schlüsselbeins (LU1, 6 cun außerhalb der Mittellinie). Er verläuft nach oben zum Schlüsselbein, dann über die Schulter, die Innenseite von Ober- und Unterarm und endet am äußeren Nagelfalzwinkel des Daumens. Der Meridian hat 11 Akupunkturpunkte.

Störungen im Lungen-Meridian

- Wenig Vitalität und Antrieb
- Schwaches Immunsystem und häufige Infekte
- Aufrichtiger Kontakt zu anderen Menschen fällt schwer
- Depressive Verstimmung

Schlüsselstellen des Meridians

- Brustkorb
- Schultern
- Handgelenke und Daumen

Harmonie im Lungen-Meridian

- Vitalität und Immunität
- Gefühl für die eigenen Grenzen
- Guter Instinkt
- Fähigkeit zu emphatischem Kontakt zu anderen



Wichtige Akupunkturpunkte – Lungen-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

LU 1 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt im ersten Interkostalraum unterhalb des Schlüsselbeins, 8 Querfinger außerhalb (lateral) der Mittellinie.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Allergie chronisch, Asthma, Atemnot (Dyspnoe), Bronchitis, Chronisches Ermüdungssyndrom, Schulterprobleme, Traurigkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Lungen-Qi regulierend
Fördert das Absteigen des Lungen-Qi

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



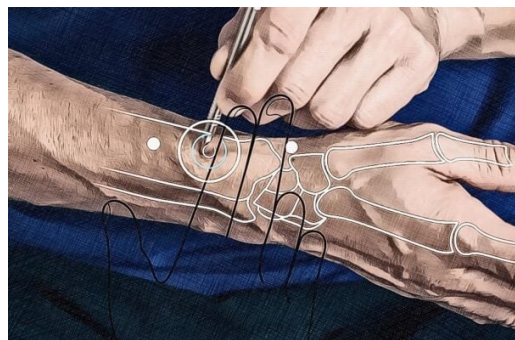
LU 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handgelenk-Innenseite, 2 Querfinger proximal der Beugefalte, radiale Seite zwischen den Sehnen.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Asthma, Bronchitis, Erkältung, Heiserkeit, Husten – schwach & kraftlos, Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose

Wirkung aus Sicht der TCM: Bewegt das Abwehr-Qi; fördert das Absteigen des Lungen-Qi; eliminiert pathogenen Wind; öffnet das Konzeptionsgefäß; öffnet die Nase.

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



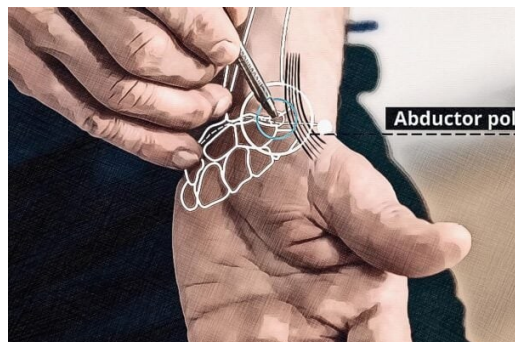
LU 9 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handgelenk-Innenseite, in der radialen Falte des Handgelenks, radial der Sehne des M. flexor carpi radialis.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Atemnot (Dyspnoe), Bronchitis, Husten – schwach & kraftlos, Husten – trockener Reizhusten, Rhizarthrose, Traurigkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Lungen-Qi regulierend
Tonisiert Qi und Yin der Lunge, Fördert den Blutkreislauf
Beseitigt Hitze aus der Lunge, Löst Schleim

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



LU 10 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handfläche, in der Mitte des 1. Mittelhandknochens, an der Grenze zwischen roter und weißer Haut.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Asthma, Handgelenksschmerzen, Husten – trockener Reizhusten, Husten mit Auswurf, Rhizarthrose

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Hitze in der Lunge, wirkt auf den Rachenbereich

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



DI – Dickdarm-Meridian

Yang · Metall · 5–7 Uhr

Verlauf des Dickdarm-Meridians

Der Dickdarm-Meridian beginnt am radialen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers (DI1) und verläuft über die Außenseite des Unterarms, den Ellenbogen und die Schulter zum Hals, weiter zur Oberlippe und endet neben dem Nasenflügel der Gegenseite (DI20). Der Meridian hat 20 Akupunkturpunkte.

Störungen im Dickdarm-Meridian

- Neigung zu Blähungen, Verstopfung oder Durchfall
- Vergangenes los lassen ist schwierig
- Anfällig für Nasen- und Nebenhöhlenprobleme
- Leicht zu manipulieren
- Viele Schuldgefühle

Schlüsselstellen des Meridians

- Nase
- Ellbogen
- Zeigefinger und Handgelenk

Harmonie im Dickdarm-Meridian

- Gute Verdauungskraft
- Starkes Immunsystem
- Fähigkeit Vergangenes loszulassen
- Ausdauern und Geduld an etwas dranzubleiben



Wichtige Akupunkturpunkte – Dickdarm-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

DI 4 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handrücken, im Winkel zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen, höchster Punkt bei zusammengedrückten Fingern.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Allergie akut u. chronisch, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Chronische Müdigkeit, Chronisches Ermüdungssyndrom, Demenz, Dickdarm stärkend, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Entgiftung, Erkältung, Fascialisparese, Fieber, Gastritis, Grippe, Handgelenksschmerzen, Hauterkrankungen (Entzündliche), Heiserkeit, Husten mit Auswurf, Immunsystem stärken, Impotenz, Kopfschmerzen akut, Kopfschmerzen chronisch, Kopfschmerzen im Stirnbereich, Menopause, Migräne, Nackenverspannung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nasennebenhöhlen – Probleme (Sinusitis), Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose, Schmerzen, Schwindel, Sinusitis, Sodbrennen, Stress, Übergewicht / Abnehmen, Verstopfung, Wechselbeschwerden.

Wirkung aus Sicht der TCM: Eliminierung von pathogenem Faktor Wind, Öffnet die Körperoberfläche
Stillt Schmerzen, Dickdarm Leitbahn freimachend **Kontraindikation:** Schwangerschaft



DI 11 🎵 528 Hz / 639 Hz

Lokalisation: Ellenbogen-Außenseite, am lateralen Ende der Ellenbeugefalte, bei gebeugtem Ellenbogen.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Allergie chronisch, Asthma, Bluthochdruck, Chronische Müdigkeit, Dickdarm stärkend, Energieaufbau 1, Erkältung, Fieber, Grippe, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten mit Auswurf, Immunsystem stärken 1, Immunsystem stärken 2, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nasennebenhöhlen – Probleme (Sinusitis), Schmerzen im Oberarm, Schulterschmerzen 1, Sinusitis, Tennisellbogen, Verdauung stärken, Verstopfung

Wirkung aus Sicht der TCM: Vertreibt äußeren Wind, Beseitigt Hitze, Unterstützt Sehnen und Gelenke, Kühlt Hitze im Blut **Kontraindikation:** Keine bekannten Kontraindikationen.



DI 15 🎵 741 Hz

Lokalisation: Bei seitwärts gehobenem Arm entstehen 2 Grübchen auf der Schulter. Der Punkt liegt genau im vorderen Grübchen.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Dickdarm stärkend, Schmerzen im Oberarm, Schulterprobleme.

Wirkung aus Sicht der TCM: Unterstützt die Sehnen, Fördert die Zirkulation des Qi in den Meridianen, Stillt Schmerzen, Vertreibt Wind

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



DI 16 🎵 741 Hz

Lokalisation: Bei seitwärts gehobenem Arm, im Grübchen zwischen äußerem (acromialen) Ende des Schlüsselbeins und der Schulterblattgräte (Spina Scapulae). Der Akupunkturpunkt liegt in einer spürbaren Vertiefung.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Dickdarm stärkend, Schmerzen im Oberarm, Schulterprobleme

Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahn freimachend, Öffnet den Thorax, Fördert das Absteigen des Lungen-Qi, Bewegt das Blut lokal **Kontraindikation:** Keine bekannten Kontraindikationen.



MA – Magen-Meridian

Yang · Erde · 7–9 Uhr

Verlauf des Magen-Meridians

Der Magen-Meridian beginnt unterhalb des Auges (MA1) und verläuft über Wange, Kiefer, Schläfe, dann nach unten entlang der Vorderseite des Rumpfes, durch den Bauch, weiter über den Oberschenkel, die Schienbeinkante entlang bis zum 2. Zehenendglied. Er hat 45 Akupunkturpunkte.

Störungen im Magen-Meridian

- Probleme mit dem Magen wie Sodbrennen, Völlegefühl oder Gastritis
- Wenig Durchhaltevermögen
- Spannung im Kiefergelenk, evtl. Zähneknirschen
- Wenig Appetit

Schlüsselstellen des Meridians

- Beine
- Oberbauch (Solarplexus)
- Kieferbereich

Harmonie im Magen-Meridian

- Starke Verdauung
- Klares Denken und gute Auffassungsgabe
- Starke Beine
- Gute Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer



Wichtige Akupunkturpunkte – Magen-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

MA 25 🎵 417 / 432 Hz

Lokalisation: 3 Querfinger seitlich des Nabels.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bauchschmerzen, Dickdarm stärkend, Durchfall, Mitte stärkend

Wirkung aus Sicht der TCM:

Verbessert die Funktion der Organe,
Reguliert das Qi, Löst Hitze auf,
Hilft bei Nahrungsstagnation

Kontraindikation: Schwangerschaft



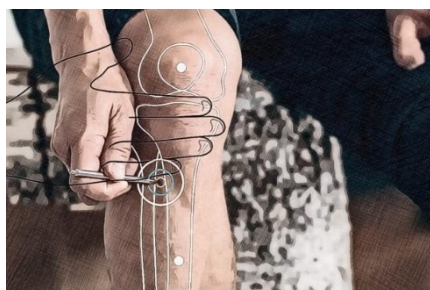
MA 36 🎵 174 Hz

Lokalisation: 4 Querfinger unterhalb der Unterkante der Patellakante (Kniescheibe) auf dem Tibialismuskel. Am leichtesten findet man den Punkt, wenn man die Handfläche auf die Kniescheibe legt und dann die Finger spreizt. Dort wo der Ringfinger an der Außenseite des Schienbeins zu liegen kommt, ist der gesuchte Akupunkturpunkt

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Allergie chronisch, Appetitlosigkeit, Aufsteigendes Magen-Qi, Bauchschmerzen, Blähungen, Blutdruck niedrig, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, Chronische Müdigkeit 1, Chronische Müdigkeit 2, Chronisches Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau 1, Energieaufbau 2, Erkältung, Gastritis, Husten – schwach & kraftlos, Immunsystem stärken 1, Immunsystem stärken 2, Kniebeschwerden, Kopfschmerzen chronisch, Kopfschmerzen im Stirnbereich, Magen harmonisierend, Magenbeschwerden, Menopause, Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Stress 1, Stress abbauen, Übergewicht / Abnehmen

Wirkung aus Sicht der TCM: Stärkt Qi und Blut, Unterstützt Magen und Milz, Stärkt und vitalisiert allgemein den Körper, Vertreibt Wind und Feuchtigkeit

Kontraindikation: Schwangerschaft



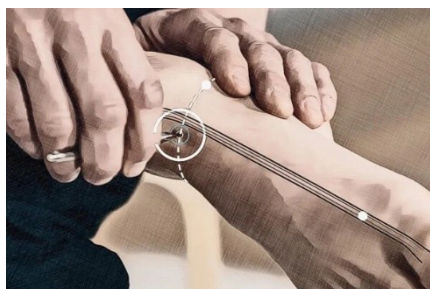
MA 41 🎵 174 Hz

Lokalisation: Er liegt am unteren Rand des Schienbeins (Tibia), in der Mitte der Fußwurzel. Hier ist er in einer deutlichen Vertiefung, welche beim Anheben des Fußes entsteht, zwischen zwei Sehnen zu spüren. Er liegt dort, wo beim Binden der Schuhe der Knoten liegt.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Gastritis, Magen harmonisierend, Übelkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Vertreibt Wind, Vertreibt Hitze, Klärt den Geist (Shen), Klärt die Augen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MA 44 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt befindet sich in der Schwimmhaut zwischen 2. und 3. Zeh.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Sodbrennen.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Beseitigt Hitze, Reguliert das Qi,
Fördert die Verdauung, Stillt Schmerzen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MI – Milz-Pankreas-Meridian

Yin · Erde · 9–11 Uhr

Verlauf des Milz-Pankreas-Meridians

Der Milz-Pankreas-Meridian beginnt am medialen Nagelfalzwinkel der großen Zehe (MI1) und verläuft über den Fußinnenrand, die Innenseite des Unterschenkels und Oberschenkels, weiter über die seitliche Bauchdecke bis zum Brustkorb (MI21). Er hat 21 Akupunkturpunkte.

Störungen im Milz-Pankreas-Meridian

- Verdauungsprobleme, Blähungen, Durchfall
- Erschöpfung, Müdigkeit
- Schwere Beine, Ödeme
- Menstruationsstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit, Gewichtsprobleme

Schlüsselstellen des Meridians

- Großer Zeh
- Innenseite von Unterschenkel und Oberschenkel
- Bauch, Milz- und Magenbereich

Harmonie im Milz-Pankreas-Meridian

- Gute Verdauung und Nährstoffaufnahme
- Klares Denkvermögen
- Stabile Energie und Kraft
- Harmonische Menstruation



Wichtige Akupunkturpunkte – Milz-Pankreas-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

MI 4 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt befindet sich am proximalen (körpernahen) Ende des 1. Mittelfußknochens, zwischen rotem und weißen „Gewebe“. Dies entspricht in etwa der höchsten Stelle des Fußgewölbes. Also jener Stelle, welche am weitesten vom Boden entfernt ist.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Ischias & Lumbago, Plantarfasziitis, Restless Legs – Syndrom

Wirkung aus Sicht der TCM: Tonisiert Milz-Qi und -Yang; transformiert Feuchtigkeit; stärkt die Mitte.

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Treffpunkt der drei Yin-Meridiane (Milz, Leber, Niere). Stärkt alle drei Yin-Meridiane; hilft bei Menstruationsstörungen, Schlaflosigkeit, Verdauungsproblemen, Ödemen, Erschöpfung, gynäkologischen Erkrankungen.

Wirkung aus Sicht der TCM: Reguliert den Chong Mai (Durchdringungsgefäß), Reguliert die Menstruation, Beruhigt den Magen, Stärkt Magen und Milz

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MI 10 🎵 174 Hz

Lokalisation: 3 Querfinger proximal des Oberrandes der Patella (Kniescheibe). Über dem oberen Patellarand.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung:

Kniebeschwerden, Menstruation (ausbleibend), Menstruation (schwach), Restless Legs – Syndrom

Wirkung aus Sicht der TCM: Kühlt das Blut, Reguliert die Menstruation, Stärkt das Blut, Löst Blut-Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MI 15 🎵 417 / 432 Hz

Lokalisation: 6 Querfinger seitlich des Nabels.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bauchschmerzen, Mitte stärkend

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Feuchtigkeit, Stillt Schmerzen, Fördert die Funktion des Dickdarms, Stärkt das Milz-Qi

Kontraindikation: Schwangerschaft



HE – Herz-Meridian

Yin · Feuer · 11–13 Uhr

Verlauf des Herz-Meridians

Der Herz-Meridian beginnt im Herzen und tritt an der Achsel aus (HE1). Er verläuft über die Innenseite des Oberarms und Unterarms zur Hand und endet am radialen Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers (HE9). Er hat 9 Akupunkturpunkte.

Störungen im Herz-Meridian

- Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen
- Angst, Panikattacken
- Schlaflosigkeit
- Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme
- Depressive Verstimmungen
- Schmerzen entlang des Meridians

Schlüsselstellen des Meridians

- Brustbereich, Herzgegend
- Innenseite des Armes
- Hand und kleiner Finger

Harmonie im Herz-Meridian

- Ruhiger, regelmäßiger Herzschlag
- Innere Ausgeglichenheit und Freude
- Gute Gedächtnisleistung
- Erholsamer Schlaf



Wichtige Akupunkturpunkte – Herz-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

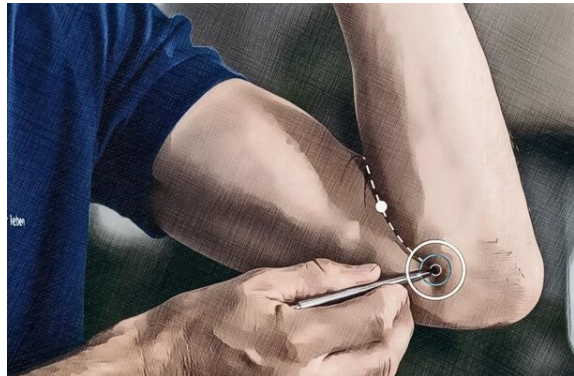
HE 3 🎵 528 Hz / 639 Hz

Lokalisation: Am medialen Ende der Ellbogenfalte, bei gebeugtem Ellbogen oberhalb des medialen (inneren) Epikondylus.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Hauterkrankungen (Entzündliche), Hitzewallungen, Tennisellbogen, Traurigkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Macht die Leitbahn frei, Beruhigt den Geist (Shen), Vertreibt innere Hitze

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



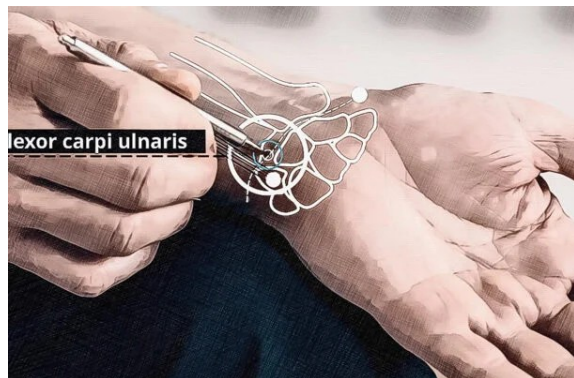
HE 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt vor dem Erbsenbein in einer Vertiefung. Diese liegt an der Seite des kleinen Fingers, auf Höhe der inneren Handgelenksfalte.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: ADHS, Angst, Demenz, Depression, Emotionale Harmonisierung, Heiserkeit, Hitzewallungen, Innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Konzentrationsschwäche, Lampenfieber, Menstruation (ausbleibend), Nervosität, Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Restless Legs – Syndrom, Schlafprobleme, Stress 1, Stress abbauen, Traurigkeit, Übergewicht / Abnehmen

Wirkung aus Sicht der TCM: Beruhigt den Geist, Stärkt das Herz-Blut

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



DÜ – Dünndarm-Meridian

Yang · Feuer · 13–15 Uhr

Verlauf des Dünndarm-Meridians

Der Dünndarm-Meridian beginnt am ulnaren Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers (DÜ1) und verläuft über die Außenseite des Arms, Schulter, Hals und Wange bis zum Ohr (DÜ19). Er hat 19 Akupunkturpunkte.

Störungen im Dünndarm-Meridian

- Verdauungsprobleme
- Schwierigkeiten zu wissen, was im Leben wichtig und unwichtig ist
- Kann schlecht Prioritäten setzen
- Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Schlüsselstellen des Meridians

- Bauch
- Schulterblatt
- Handkante

Harmonie im Dünndarm-Meridian

- Gute Verdauungskraft
- Scharfer und klarer Verstand
- Gefühl dafür, was die eigenen Prioritäten sind
- Gefühl von Verbindung mit dem Leben



Wichtige Akupunkturpunkte – Dünndarm-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

DÜ 3 🎵 639 Hz

Lokalisation: Am kleinen Finger entstehen bei geballter Faust mehrere Falten. Der Akupunkturpunkt befindet sich an der proximalen (körpernahen) Falte, hinter dem Grundgelenk des kleinen Fingers.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Dünndarm stärkend, Hauterkrankungen (Entzündliche), Hitzewallungen, innere Unruhe, Kopfschmerzen am Scheitel, Nackenverspannung, Schulterprobleme, Schulterschmerzen 1, Verdauung stärken

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Feuchtigkeit und äußeren Wind, Klärt den Geist, Unterstützt die Sehnen im Schulterbereich

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



DÜ 8 🎵 528 Hz / 639 Hz

Lokalisation: Zwischen dem Ellbogenfortsatz (Olecranon ulnae) und der Spitze des medialen (inneren) Epikondylus des Oberarms, in einer Vertiefung.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Dünndarm stärkend, Hitzewallungen, Tennisellbogen

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Feuchte-Hitze, Beruhigt den Geist, Leitbahn freimachend

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



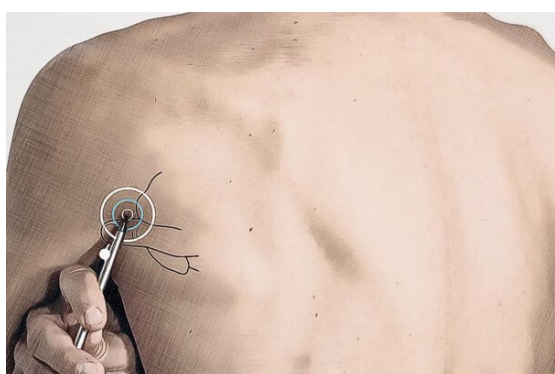
DÜ 19 🎵 741 Hz

Lokalisation: 1 Daumenbreit oberhalb der hinteren Achselfalte. Der Akupunkturpunkt ist zu finden, indem man mit der rechten Hand unter der linken Achsel hindurchgreift und dort mit dem Mittelfinger entlang der Schulterblattaußenseite eine Daumenbreite nach oben wandert.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Dünndarm stärkend, Schulterprobleme

Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahn freimachend, Stillt Schmerzen, Fördert die Funktion des Dünndarms

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



BL – Blasen-Meridian

Yang · Wasser · 15–17 Uhr

Verlauf des Blasen-Meridians

Der Blasen-Meridian beginnt am inneren Augenwinkel (BL1) und verläuft über die Stirn, den Scheitel und den Hinterkopf beidseitig entlang der Wirbelsäule über das Gesäß, die Rückseite der Beine bis zum kleinen Zehenglied (BL67). Er ist der längste Meridian und hat 67 Akupunkturpunkte.

Störungen im Blasen-Meridian

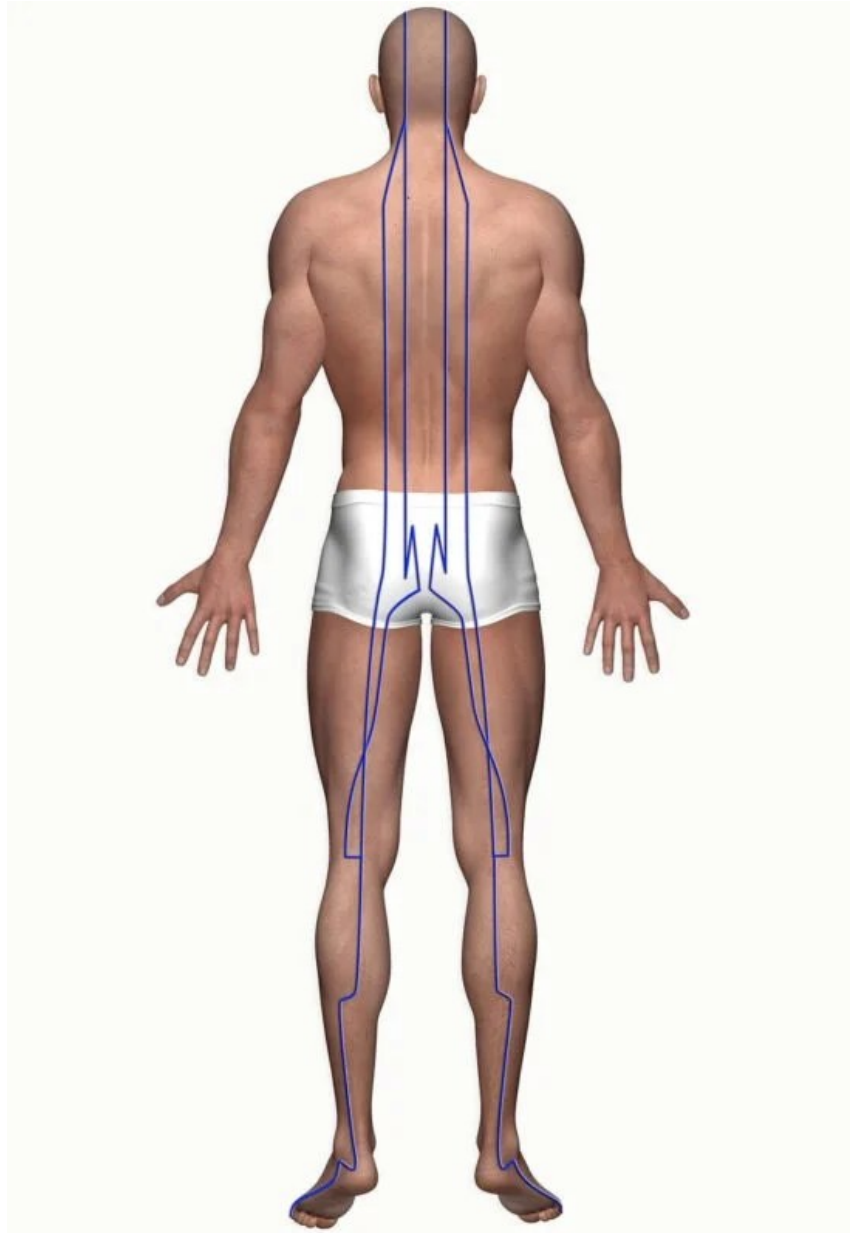
- Probleme mit der Blase
- Entspannen fällt schwer
- Rückenbeschwerden
- Häufiges Gefühl der Überlastung

Schlüsselstellen des Meridians

- Kopf
- Nacken

Harmonie im Blasen-Meridian

- Hohe Stresstoleranz, gute Resilienz
- Starker Rücken
- Gute Belastbarkeit
- Ausgeglichenes Nervensystem



Wichtige Akupunkturpunkte – Blasen-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

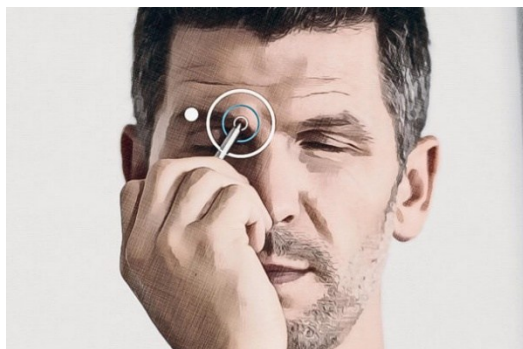
BL 2 🎵 852 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt BL 02 liegt am inneren Ende der Augenbrauen. Direkt darunter im inneren Augenwinkel befindet sich der erste Punkt des Blasen-Meridians BL 01.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Augenprobleme, Empfindliche Augen, Fascialisparese, Glaukom, Kopfschmerzen — Augen, Kopfschmerzen im Stirnbereich

Wirkung aus Sicht der TCM: Vertreibt Wind, Klärt die Augen, Leitbahn freimachend, Stillt Schmerzen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



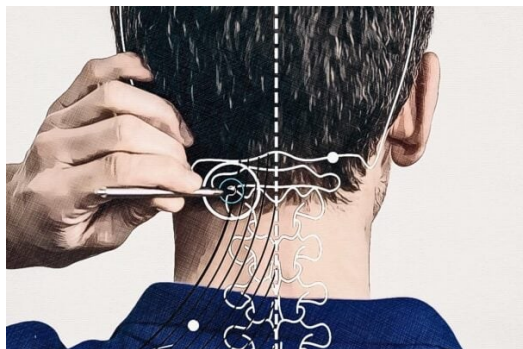
BL 10 🎵 741 Hz

Lokalisation: Ungefähr auf Höhe des Haaransatzes auf der äußeren Seite des tastbaren Trapeziusmuskels. Zwischen den Querfortsätzen von C1 und C2. BL 10 liegt somit etwas unterhalb des Hinterhaupttrands (Occipitalbereich).

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bettnässen, Fersensporn, Ischias & Lumbago, Kniebeschwerden, Rückenprobleme, Wadenkrämpfe

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Feuchtigkeit und Hitze, Entspannt den unteren Rücken, Blasen – Leitbahn freimachend, Beseitigt Blut Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



BL 40 🎵 174 Hz

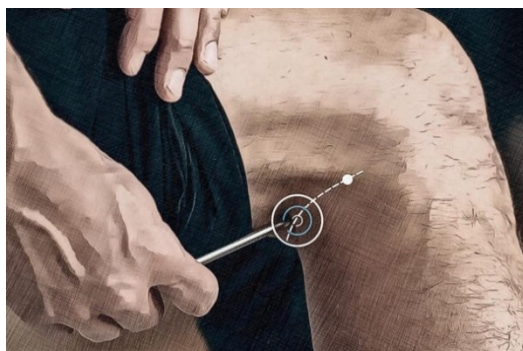
Lokalisation: Mittig in der Kniekehle auf Höhe der Kniegelenksfalte, wenn das Knie gebeugt ist.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bettnässen, Fersensporn, Ischias & Lumbago, Kniebeschwerden, Rückenprobleme, Wadenkrämpfe

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Feuchtigkeit und Hitze, Entspannt den unteren Rücken

Blasen – Leitbahn freimachend, Beseitigt Blut Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



BL 60 🎵 174 Hz

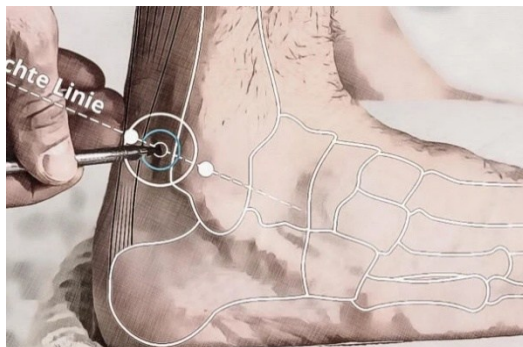
Lokalisation: Auf der horizontalen Linie in der Mitte zwischen dem äußeren Knöchel (malleolus externus) und der Achillessehne

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung:

Bandscheibenprobleme, Blasenentzündung, Fersensporn, Ischias & Lumbago, Kopfschmerzen chronisch, Nackenverspannung, Rückenprobleme, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe

Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahn freimachend Stärkt den Rücken, Entspannt die Sehnen, Vertreibt Wind

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



NI – Nieren-Meridian

Yin · Wasser · 17–19 Uhr

Verlauf des Nieren-Meridians

Der Nieren-Meridian beginnt an der Fußsohle (NI1, Yongquan) und verläuft über den Innenknöchel, die Innenseite des Beins, den Unterbauch bis zum Brustkorb (NI27). Er hat 27 Akupunkturpunkte.

Störungen im Nieren-Meridian

- Probleme mit dem Rücken, den Knien oder Beinen
- Wenig Energie und Ängstlichkeit
- Frühzeitiges Altern
- Unsicherheit und Selbstzweifel
- wenig Selbstbewusstsein

Schlüsselstellen des Meridians

- Knie
- Rücken
- Kreuzbein (Iliosakralgelenk)

Harmonie im Nieren-Meridian

- Gute Vitalität und Willenskraft
- Selbstbewusstsein
- Mutig und voller Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Genuss von Zeiten der Ruhe und Stille



Wichtige Akupunkturpunkte – Nieren-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

NI 1 🎵 174 Hz

Lokalisation: In einer Vertiefung auf der Mitte der Fußsohle, zwischen 2. und 3. Mittelfußknochen. Zwischen großem und kleinem Zehenballen in einer Vertiefung.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Angst, Emotionale Harmonisierung, Innere Unruhe, Kopfschmerzen am Scheitel, Niere stärken, Plantarfasziitis, Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Restless Legs – Syndrom, Rückenprobleme, Schlafprobleme, Wadenkrämpfe

Wirkung aus Sicht der TCM: Stärkt das Yin, Beruhigt den Geist, Beseitigt Hitze, stellt das Bewusstsein wieder her

Kontraindikation: Schwangerschaft



NI 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der Mittellinie, der Verbindungslinie zwischen der prominentesten Stelle des Innenknöchels und der Achilles-Sehne. Dort ist auch ein Puls tastbar.

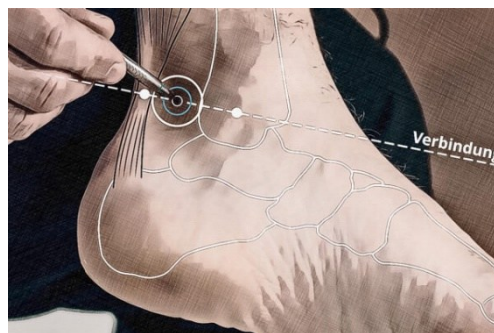
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Angst, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Energieaufbau 2, Fersensporn, Heiserkeit, Immunsystem stärken 1, Impotenz, Ischias & Lumbago, Niere stärken, Plantarfasziitis, Rückenprobleme, Schwindel, Tinnitus

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt das Nieren-Qi, Stärkt die Essenz (Jing)

Wirkt auf die Knie und den unteren Rücken

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



NI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Direkt unter der Spitze des inneren Fußknöchels (Malleolus medialis) in einer leichten Vertiefung. Auf der gegenüberliegenden Außenseite ist der Akupunkturpunkt BI 62 zu finden.

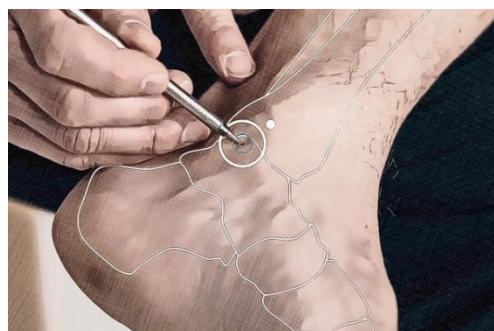
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Husten – trockener Reizhusten, Schlafprobleme

Wirkung aus Sicht der TCM:

Nährt das Yin, Beruhigt den Geist (Shen)

Öffnet den Brustkorb, verbessert den Schlaf

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



NI 16 🎵 417 / 432 Hz

Lokalisation: Auf Höhe des Bauchnabels. 1 Finger seitlich der Mittellinie.

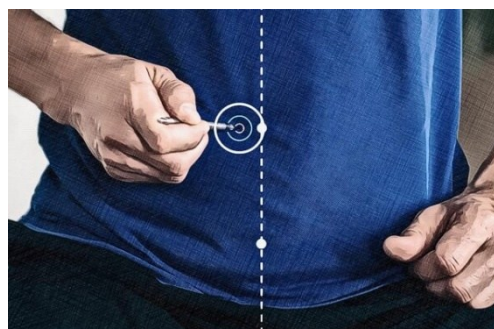
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Ischias & Lumbago, Niere stärken

Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahnen frei machend

Stärkt das Nieren-Qi, Unterstützt das Herz-Qi

Beruhigt den Geist (Shen)

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



PE – Perikard-Meridian (Herzkreislauf)

Yin · Feuer · 19–21 Uhr

Verlauf des Perikard-Meridian (Herzkreislauf)

Der Perikard-Meridian beginnt im Brustkorb (PE1, Tianchi) und verläuft über Schulter, Arm bis zur Handmitte und endet am Mittelfinger (PE9). Er hat 9 Akupunkturpunkte.

Störungen im Perikard-Meridian (Herzkreislauf)

- Durchblutungsstörungen
- Blutdruckprobleme (zu hoch oder zu niedrig)
- Emotionale Übersensibilität und Verletzlichkeit
- Schwierigkeiten mit Nähe und Intimität

Schlüsselstellen des Meridians

- Brustkorb
- Hand

Harmonie im Perikard-Meridian (Herzkreislauf)

- Emphatisch und offen
- Gutes Herzkreislaufsystem
- Stabiler Blutdruck und gute Durchblutung
- Emotionen können zugelassen und gelebt werden



Wichtige Akupunkturpunkte – Perikard-Meridian (Herzkreislauf)

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

HK / PE 1 🎵 639 Hz

Lokalisation: Brust, ca. 2 cm seitlich außen neben der Brustwarze, im 4. Interkostalraum.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Startpunkt des Perikard-Meridians. Behandelt Engegefühl in der Brust, Mastitis, Schmerzen im Brustbereich.

Wirkung aus Sicht der TCM: Reguliert Qi und Blut im Brustbereich; entspannt das Perikard.

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

HK / PE 5 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt an der Innenseite des Unterarms, 4 Querfinger von der Beugefalte, zwischen den Sehnen.

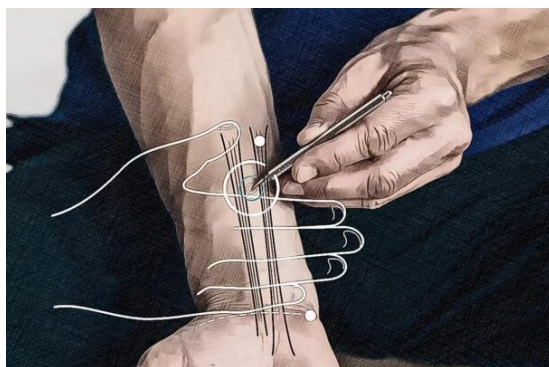
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit

Wirkung aus Sicht der TCM:

Reguliert das Herz–Qi, Öffnet den Brustkorb

Reguliert den Magen, Löst Schleim im Herzen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



HK / PE 6 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt an der Innenseite des Unterarms, 3 Querfinger von der Beugefalte, zwischen den Sehnen.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Appetitlosigkeit, Blähungen, Chronische Müdigkeit, Demenz, Durchblutungsstörung, Magenbeschwerden, Raucher Entwöhnung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Übergewicht / Abnehmen

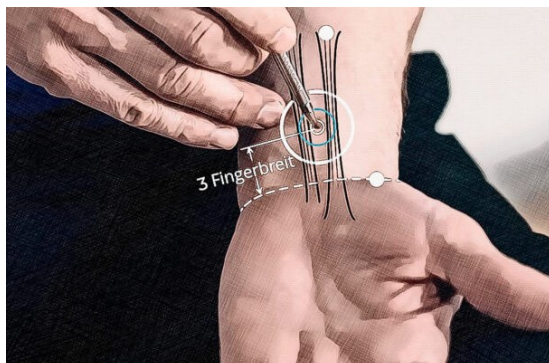
Wirkung aus Sicht der TCM: Öffnet den Brustkorb

Reguliert Herz–Qi und Blut

Harmonisiert den Magen

Reguliert den 3fach Erwärmer

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



HK / PE 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt befindet sich an der Innenseite des Unterarms, auf der Beugefalte, zwischen den Sehnen. Direkt an der Handgelenksfalte.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung:

Handgelenksschmerzen, Innere Unruhe, Konzentrationsschwäche, Lampenfieber, Nervosität, Rhizarthrose, Vergesslichkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Beruhigt den Geist

Beseitigt Hitze

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



3E – Drei-Erwärmer-Meridian

Yang · Feuer · 21–23 Uhr

Verlauf des Drei-Erwärmer-Meridians

Der Drei-Erwärmer-Meridian beginnt am Ringfinger (3E1) und verläuft über die Außenseite des Arms, Schulter, Hals bis zum Ohr und zur Schläfe (3E23). Er hat 23 Akupunkturpunkte.

Störungen im Drei-Erwärmer-Meridian

- Öffnet den Brustkorb
- Reguliert Herz–Qi und Blut
- Harmonisiert den Magen
- Reguliert den 3fach Erwärmer

Schlüsselstellen des Meridians

- Öffnet den Brustkorb
- Reguliert Herz–Qi und Blut
- Harmonisiert den Magen
- Reguliert den 3fach Erwärmer

Harmonie im Drei-Erwärmer-Meridian

- Öffnet den Brustkorb
- Reguliert Herz–Qi und Blut
- Harmonisiert den Magen
- Reguliert den 3fach Erwärmer

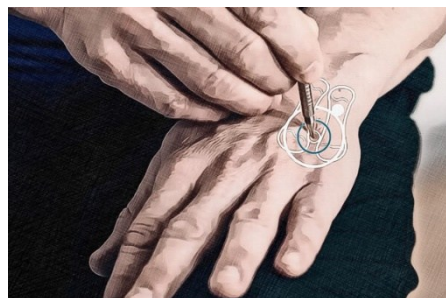


Wichtige Akupunkturpunkte – Drei-Erwärmer-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

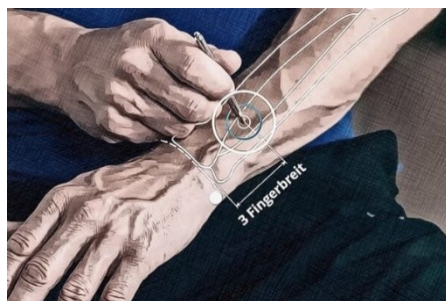
3E 3 🎵 639 Hz

Lokalisation: Auf dem Handrücken zwischen 4. und 5. Mittelhandknochen, in einer Vertiefung.
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Leber harmonisierend, Leber Qi Stagnation
Wirkung aus Sicht der TCM: Vertreibt Wind und Hitze, Unterstützt das Ohr, Leitbahnen frei machend, Reguliert das Qi
Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



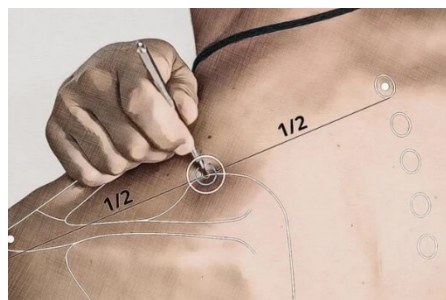
3E 5 🎵 639 Hz

Lokalisation: In der Mitte des Unterarms, auf der Außenseite, 3 Querfinger hinter der Handgelenksfalte zwischen Radius und Ulna.
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Allergie chronisch, Blasenentzündung, Chronisches Ermüdungssyndrom, Handgelenksschmerzen, Hauterkrankungen (Entzündliche), Immunsystem stärken 2, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Windempfindlichkeit
Wirkung aus Sicht der TCM: Vertreibt Wind und Hitze, Unterstützt das Ohr, Leitbahnen frei machend, Besänftigt das Leber Yang
Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



3E 15 🎵 741 Hz

Lokalisation: In der Mitte einer gedachten Verbindungslinie zwischen Akromion und dem Dornfortsatz des 7. Halswirbels (C7).
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Nackenverspannung
Wirkung aus Sicht der TCM: Hilft bei Schulterschmerzen, Macht die Dünndarm Leitbahn frei, Hilft bei Arthritis
Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



3E 21 🎵 741 Hz

Lokalisation: An der Obergrenze des Tragus vor dem Ohr. In einer Vertiefung, die bei leicht geöffnetem Mund spürbar ist.
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Fascialisparese
Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahn frei machend, Unterstützt das Ohr, Besänftigt aufsteigendes Leber–Yang
Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



GB – Gallenblase-Meridian

Yang · Holz · 23–1 Uhr

Verlauf des Gallenblase-Meridians

Der Gallenblase-Meridian beginnt am äußeren Augenwinkel (GB1) und verläuft in Zickzack-Bahnen über Schläfe, Hals, Schulter, entlang der Körperseite bis zur 4. Zehe (GB44). Er hat 44 Akupunkturpunkte.

Störungen im Gallenblase-Meridian

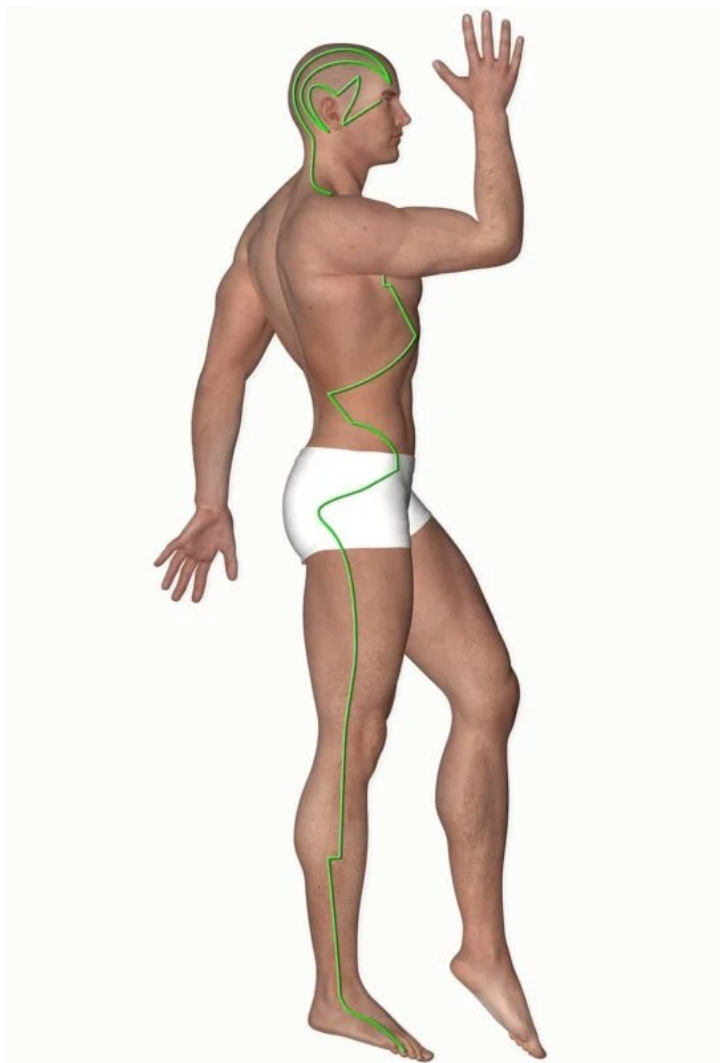
- Man kann sich nicht entscheiden
- Probleme mit der Fettverdauung
- Verspannungen im Schulter– und Nackenbereich
- Gefühl der Überlastung

Schlüsselstellen des Meridians

- Kopf seitlich
- Nacken
- Hüften
- Schultern
- Fußrist

Harmonie im Gallenblase-Meridian

- Physisch und psychisch belastbar
- Entscheidungsfreudig und Entschlossen
- Gute körperliche Koordination
- Fähigkeit zum Überblick



Wichtige Akupunkturpunkte – Gallenblase-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

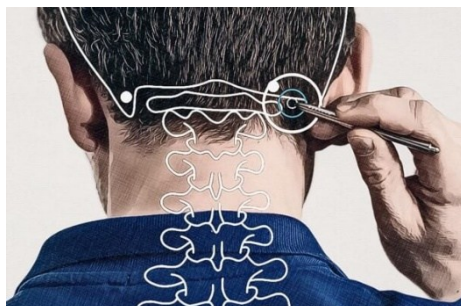
GB 20 🎵 741 Hz

Lokalisation: In der Vertiefung zwischen dem Muskel Sternocleidomastoideus und dem Trapeziusmuskel. Auf einer Höhe mit LG 16.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Augenprobleme, Bluthochdruck, Chronische Müdigkeit 1, Chronisches Ermüdungssyndrom, Erkältung, Fascialisparese, Fieber, Glaukom, Grippe, Husten mit Auswurf, Kopfschmerzen akut, Kopfschmerzen chronisch, Migräne, Nackenverspannung, Schlaflosigkeit, Schulterschmerzen 1, Schwindel, Tinnitus, Vergesslichkeit, Windempfindlichkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Eliminiert inneren und äußeren Wind, Besänftigt Leber–Yang
Klärt das Gehirn und die Augen, Vertreibt Hitze

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



GB 21 🎵 741 Hz

Lokalisation: In der Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter, in der Mitte zwischen dem 7. Halswirbel (C7) und dem Akromion.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Chronisches Ermüdungssyndrom, Kopfschmerzen am Scheitel, Kopfschmerzen chronisch, Migräne, Nackenverspannung, Schlaflosigkeit, Schulterprobleme, Schulterschmerzen 1, Stress 1, Windempfindlichkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Leibbahnen frei machend
Entspannt die Sehnen, Fördert die Milchbildung

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



GB 30 🎵 396 Hz

Lokalisation: Liegt auf der Verbindungslinie vom Trochanter major (grosser Rollhügel seitlich des Oberschenkelkopfs) und dem Os Sacrum (Kreuzbein). Zwischen dem 1. u. 2. Drittel auf dieser Verbindungslinie.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bandscheibenprobleme, Gallenblasen Probleme, Hüftbeschwerden, Kopfschmerzen am Scheitel, Rückenschmerzen

Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahn frei machend
Stärkt Qi und Blut, Beseitigt Feuchtigkeit, Vertreibt Hitze

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

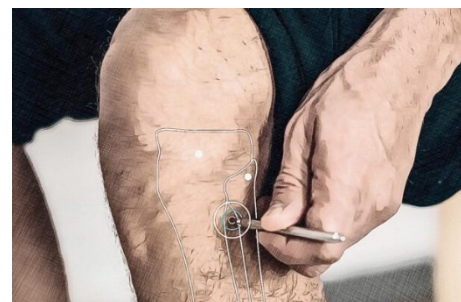


GB 34 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt Gb 34 liegt in dem Grübchen vor und unter dem Wadenbeinköpfchen (Caput Fibulae). In seiner Nähe befindet sich der wichtige Akupunkturpunkt Ma 36.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bandscheibenprobleme, Fersensporn, Gallenblasen Probleme, Hitzewallungen, Hüftbeschwerden, Impotenz, Kniebeschwerden, Leber harmonisierend, Leber Qi Stagnation

Wirkung aus Sicht der TCM: Fördert den Fluss des Leber–Qi
Leitbahn frei machend, Unterdrückt rebellierendes Qi, Entspannt die Sehnen, **Kontraindikation:** Keine bekannten Kontraindikationen.



LE – Leber-Meridian

Yin · Holz · 1–3 Uhr

Verlauf des Leber-Meridians

Der Leber-Meridian beginnt am großen Zeh (LE1) und verläuft über den Fußrücken, die Beininnenseite bis zu den Genitalien, Magen und Leber, endet im Brustbereich (LE14). Er hat 14 Akupunkturpunkte.

Störungen im Leber-Meridian

- Allgemein hoher Muskeltonus und steife Gelenke
- Neigung zu Ungeduld und cholerischem Temperament
- Wenig Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
- Wenig Antrieb und Durchsetzungskraft
- Beschwerden wie Kopfschmerz, Migräne oder Augenprobleme

Schlüsselstellen des Meridians

- Unterer Rippenbogen (Zwerchfell)
- Kopf seitlich
- Nackenbereich
- Hüftbereich

Harmonie im Leber-Meridian

- Kreativität, Fantasie, Visionskraft
- Körperlich agil und aktiv
- Motivation für Weiterentwicklung
- Fähigkeit zu Planen und auch Umzusetzen
- Geduldig, auch wenn Widerstände zu überwinden sind



Wichtige Akupunkturpunkte – Leber-Meridian

Die wichtigsten Punkte mit Lokalisation, therapeutischer Wirkung, TCM-Wirkung und Kontraindikationen.
Quelle: www.meine-tcm.com

LE 2 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt zwischen 1. und 2. Zehe; distal vom Zehengrundgelenk; in der „Schwimnhaut“ des Fußes.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung:

Bluthochdruck, Hitzewallungen, Sodbrennen, Tinnitus

Wirkung aus Sicht der TCM:

bringt das Qi nach unten

Beseitigt Leber-Feuer

Besänftigt das Leber-Yang

Vertreibt inneren Wind

Kontraindikation: Schwangerschaft



LE 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Punkt liegt auf dem Fußrücken zwischen 1. und 2. Zehe, am Ende der „Rinne“.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Allergie akut,

Allergie chronisch, Augenprobleme,

Bandscheibenprobleme, Blähungen, Bluthochdruck,

Cholesterin, Chronisches Ermüdungssyndrom, Demenz,

Depression, Energieaufbau 1, Entgiftung, Glaukom,

Hauterkrankungen (Entzündliche), Hitzewallungen,

Kopfschmerzen — Augen, Kopfschmerzen akut,

Kopfschmerzen am Hinterkopf, Kopfschmerzen

chronisch, Lampenfieber, Leber harmonisierend, Leber

Qi Stagnation, Menstruation (schwach), Migräne,

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Raucher Entwöhnung, Reflux,

Restless Legs – Syndrom, Schmerzen, Stress 1, Tinnitus

Wirkung aus Sicht der TCM:

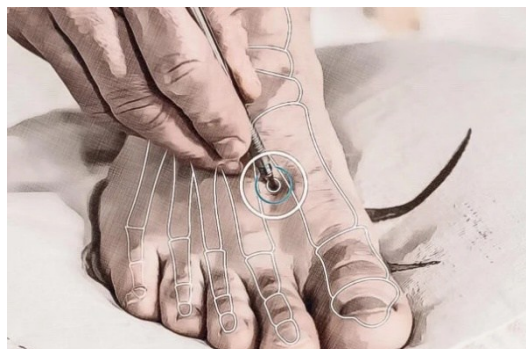
Besänftigt Leber-Yang

Fördert den Fluß des Leber-Qi

Beruhigt den Geist (Shen)

Vertreibt inneren Wind

Kontraindikation: Schwangerschaft



LE 8 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Punkt liegt bei gebeugtem Knie am inneren Ende der Kniegelenksfalte.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Hitzewallungen, Kniebeschwerden, Leber harmonisierend, Restless Legs – Syndrom

Wirkung aus Sicht der TCM:

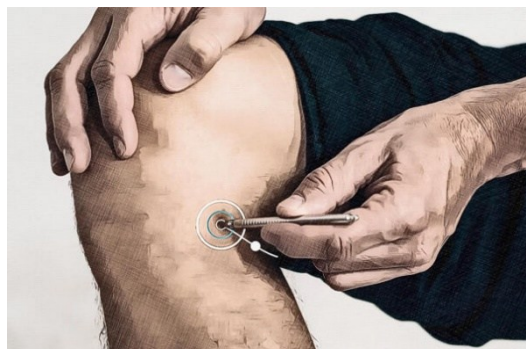
Stärkt das Leber-Blut

Entspannt die Sehnen

Beseitigt Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer

Unterstützt die Blase

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



KG – Konzeptionsgefäß (Ren Mai)

Yin · Außerordentlich · Yin-Hauptachse (vorne)

Verlauf des Konzeptionsgefäßes

Das Konzeptionsgefäß verläuft von der Dammregion (KG1) auf der Körper-Mittellinie nach oben bis zur Unterlippe (KG24). Es vereint alle Yin-Meridiane und kontrolliert das Yin des gesamten Körpers. Es hat 24 Akupunkturpunkte.

Störungen im Konzeptionsgefäß

- Inkontinenz
- Probleme bei der Empfängnis
- Probleme mit Blase oder Gebärmutter

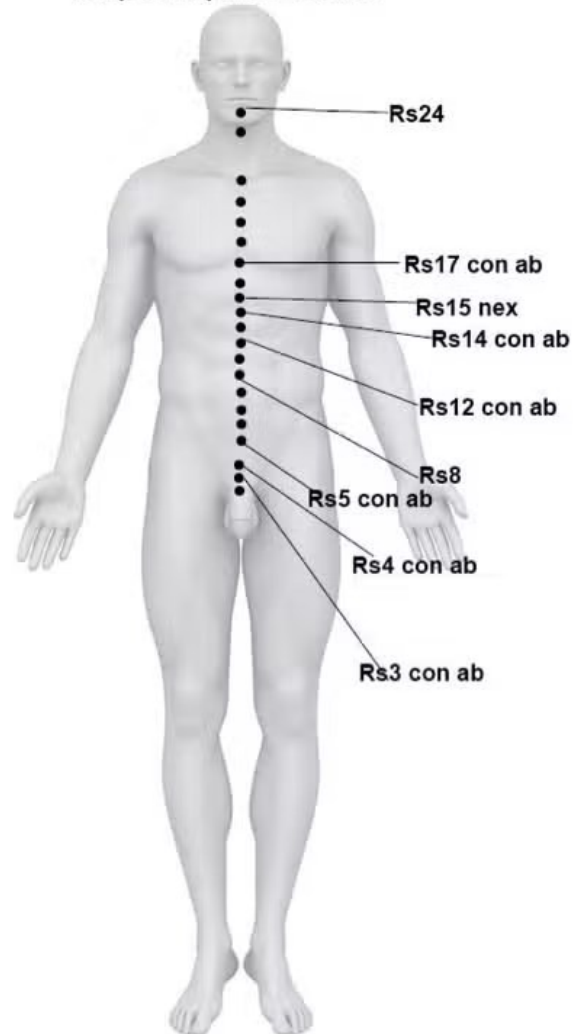
Schlüsselstellen

- Perineum
- Unterbauch
- Brustbein

Harmonie im Konzeptionsgefäß

- Gute Nieren-Essenz
- Yin und Blut in Harmonie
- Ausgeglichener Geist

Akupunkturpunkte-Renmai



Wichtige Akupunkturpunkte – Konzeptionsgefäß (Ren Mai)

Quelle: www.meine-tcm.com

KG 4 🎵 417 Hz oder 432 Hz

Lokalisation: 4 Querfinger unterhalb des Nabels in der Mittellinie des Körpers.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: ADHS, Allergie chronisch, Bandscheibenprobleme, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Chronische Müdigkeit 1, Chronisches Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau 2, Husten – schwach & kraftlos, Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken 2, Impotenz, Ischias & Lumbago, Konzentrationsschwäche, Menopause, Menstruation (ausbleibend), Migräne, Mitte stärkend, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nervosität, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Rückenprobleme, Stress abbauen, Wechselbeschwerden

Wirkung aus Sicht der TCM: Nährt Yin und Blut, Stärkt das Yang, Stärkt die Niere, Alarmpunkt des Dünndarms

Kontraindikation: Schwangerschaft



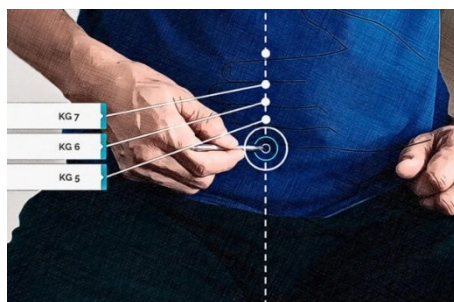
KG 5 🎵 417 Hz oder 432 Hz

Lokalisation: 3 Querfinger unterhalb des Nabels in der Mittellinie des Körpers.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: 3fach Erwärmer harmonisierend, Mitte stärkend, Punkte zur emotionalen Harmonisierung

Wirkung aus Sicht der TCM: Alarmpunkt des 3fach Erwärmers, Stärkt das Ursprungs-Qi, Öffnet die Wasserwege

Kontraindikation: Schwangerschaft.



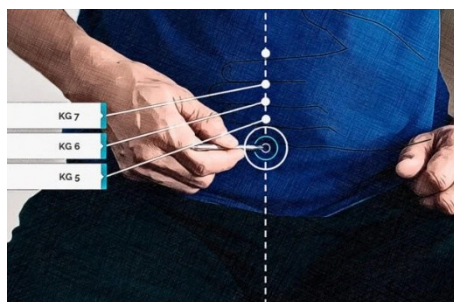
KG 6 🎵 417 Hz oder 432 Hz

Lokalisation: 2 Querfinger unterhalb des Nabels in der Mittellinie des Körpers.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Mitte stärkend, Punkte zur emotionalen Harmonisierung

Wirkung aus Sicht der TCM: Stärkt Qi und Yang, Reguliert das Qi, Stärkt das Ursprungs-Qi, Eliminiert Feuchtigkeit

Kontraindikation: Schwangerschaft.



KG 17 🎵 528 Hz oder 639 Hz

Lokalisation: In der Mitte des Brustbeins, auf Höhe der Brustwarzen (bei Männern).

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: 3fach Erwärmer harmonisierend, Angst, Asthma, Atemnot (Dyspnoe), Bronchitis, Cholesterin, Emotionale Harmonisierung, Gastritis, Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken 2, Lampenfieber, Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Raucher Entwöhnung, Schmerzen, Stress 1, Stress abbauen

Wirkung aus Sicht der TCM: Alarmpunkt des Perikards Alarmpunkt des Oberen Erwärmers, Befreit die Lunge, Stärkt den Kreislauf, Beruhigt den Geist (Shen)

Kontraindikation: keine



LG – Lenkergefäß (Du Mai)

Yang · Außerordentlich · Yang-Hauptachse (hinten)

Verlauf des Lenkergefäßes

Das Lenkergefäß verläuft vom Steißbein (LG1) entlang der Wirbelsäule über den Hinterkopf, den Scheitel bis zur Oberlippe (LG28). Es vereint alle Yang-Meridiane und steuert das Yang des gesamten Körpers. Es hat 28 Akupunkturpunkte.

Störungen im Lenkergefäß

- Kopfschmerzen
- Wirbelsäulenprobleme

Schlüsselstellen

- Kreuzbein
- Wirbelsäule
- Halswirbelsäule

Harmonie im Lenkergefäß

- Gesunder Rücken
- Starke und flexible Wirbelsäule
- Gute Versorgung des Gehirns



Wichtige Akupunkturpunkte – Lenkergefäß (Du Mai)

Quelle: www.meine-tcm.com

LG 16 🎵 741 Hz

Lokalisation: 1 cun innerhalb des Haaransatzes auf der Körpermittellinie, direkt unter dem Hinterhaupt (Occiput).

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Husten mit Auswurf, Kopfschmerzen am Hinterkopf, Windempfindlichkeit

Wirkung aus Sicht der TCM:

Beseitigt inneren Wind

Klärt den Geist (Shen)

Unterstützt das Gehirn

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



LG 17 🎵 741 Hz

Lokalisation: 2 Querfinger (1,5 cun) oberhalb LG 16.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Stärkt den Hinterkopf; behandelt Augenprobleme und Steifheit des Nackens; klärt das Sehen. Empfindliche Augen

Wirkung aus Sicht der TCM: Vertreibt Wind

Unterstützt das Gehirn

Klärt den Geist (Shen)

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



LG 20 🎵 936 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt LG 20 liegt auf der höchsten Stelle des Kopfes, genau in der Mittellinie. In einer gedachten Verbindungslinie aus der Mitte der Ohrmuschel nach oben zum Schnittpunkt mit der Kopfmittellinie.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: ADHS, Depression, Hitzewallungen, Kopfschmerzen am Hinterkopf, Nervosität, Schwindel, Übergewicht / Abnehmen, Vergesslichkeit

Wirkung aus Sicht der TCM:

Klärt den Geist (Shen)

Tonisiert das Yang

Stärkt die aufsteigende Funktion der Milz

Entspannt allgemein

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Beschwerdebilder mit TCM-Punkten

Die folgenden Beschwerdebilder und Punkt-Empfehlungen basieren auf Inhalten von www.meine-tcm.com. Bitte beachten Sie, dass dies Resonanzmodell-Anwendungsvorschläge sind, keine medizinischen Behandlungsprotokolle.

Reflux / Sodbrennen

Aus Sicht der TCM entsteht Reflux durch Blockaden des Qi im Magen-Meridian und einen Rückfluss des Magen-Qi nach oben. KG12 stärkt die Mitte, PE6 harmonisiert den Magen und senkt das Qi, LE3 reguliert den freien Qi-Fluss, MA36 stärkt die gesamte Verdauungskraft.

Empfohlene Akupunkturpunkte: KG12 (528 Hz), PE6 (639 Hz), LE3 (174 Hz), MA36 (174 Hz)

KG 12 🎵 528 Hz

Lokalisation: 6 Querfinger (4 cun) oberhalb des Nabels. In der Mitte der Strecke zwischen Nabel und Brustbeinspitze.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: 3fach Erwärmer harmonisierend, ADHS, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blasenentzündung, Depression, Diabetes, Husten – trockener Reizhusten, Migräne, Reflux, Schlaflosigkeit, Sodbrennen

Wirkung aus Sicht der TCM: Alarmpunkt des Magens, Stärkt den Magen, Stärkt die Milz, Reguliert das Magen–Qi

Kontraindikation: keine



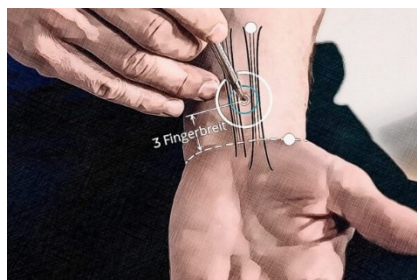
HK / PE 6 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt an der Innenseite des Unterarms, 3 Querfinger von der Beugefalte, zwischen den Sehnen.

Hilfe bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Chronische Müdigkeit 1, Demenz, Durchblutungsstörung, Magenbeschwerden, Raucher Entwöhnung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Übergewicht / Abnehmen

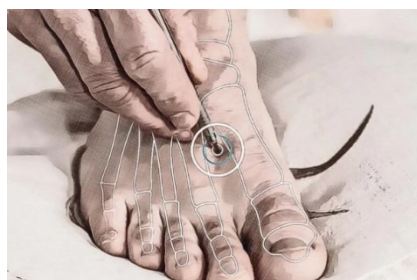
Wirkung aus Sicht der TCM: Öffnet den Brustkorb, Reguliert Herz–Qi und Blut, Harmonisiert den Magen, Reguliert den 3fach Erwärmer

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



LE 3 🎵 174 Hz

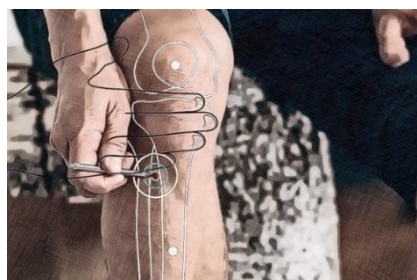
Lokalisation: auf dem Fußrücken zwischen 1. u. 2. Zehe, am Ende der „Rinne“. **Hilfe bei:** Allergie, Augenprobleme, Bandscheibenprobleme, Blähungen, Bluthochdruck, Cholesterin, Chronisches Ermüdungssyndrom, Demenz, Depression, Energieaufbau, Entgiftung, Glaukom, Hauterkrankungen (Entzündliche), Hitzewallungen, Kopf-schmerzen — Augen, Kopfschmerzen akut, Kopfschmerzen am Hinterkopf, Kopfschmerzen chronisch, Lampenfieber, Leber harmonisierend, Leber Qi Stagnation, Menstruation (schwach), Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Raucher Entwöhnung, Reflux, Restless Legs – Syndrom, Schmerzen, Stress, Tinnitus **Kontraindikation:** Schwangerschaft



MA 36 🎵 174 Hz

Lokalisation: 4 Querfinger unter der Unterkante der Knie Scheibe auf dem Tibialis muskel. Wenn man die Handfläche auf die Knie Scheibe legt und dann die Finger spreizt. Dort wo der Ringfinger an der Außenseite des Schienbeins zu liegen kommt, ist der gesuchte Punkt

Hilfe bei: Allergie chronisch, Appetitlosigkeit, Aufsteigendes Magen–Qi, Bauchschmerzen, Blähungen, Blutdruck niedrig, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Erkältung, Gastritis, Husten – schwach & kraftlos, Immunsystem stärken, Kniebeschwerden, Kopfschmerzen chronisch u. im Stirnbereich, Magen harmonisierend, Magenbeschwerden, Menopause, Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, emotionale Harmonisierung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Stress abbauen, Übergewicht / Abnehmen **Kontraindikation:** Schwangerschaft



Allergie akut

Bei akuten Allergien wird das Abwehr-Qi (Wei-Qi) gestärkt. LU7 öffnet die Poren und befreit die Oberfläche, DI4 u. DI11 stärken das Immunsystem und kühlen Hitze, MA36 tonisiert das Qi und MI6 unterstützt alle Yin-Meridiane. **Empfohlene Punkte: LU7 (639 Hz), DI4 (639 Hz), DI11 (639 Hz), MA36 (174 Hz), MI6 (174 Hz)**

LU 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handgelenk-Innenseite, 2 Querfinger proximal der Beugefalte, radiale Seite zwischen den Sehnen.

Hilft bei: Asthma, Bronchitis, Erkältung, Heiserkeit, Husten – schwach & kraftlos, Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose

Wirkung aus Sicht der TCM: Bewegt das Abwehr-Qi; fördert das Absteigen des Lungen-Qi; eliminiert pathogenen Wind; öffnet das Konzeptionsgefäß; öffnet die Nase.

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

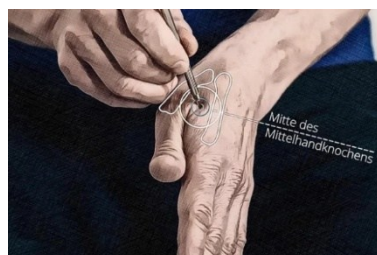


DI 4 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handrücken, im Winkel zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen, höchster Punkt bei zusammengedrückten Fingern.

Hilft bei: Allergie, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Demenz, Dickdarm stärkend, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Entgiftung, Erkältung, Fascialisparese, Fieber, Gastritis, Grippe, Handgelenksschmerzen, Hauterkrankungen (Entzündliche), Heiserkeit, Husten mit Auswurf, Immunsystem stärken, Impotenz, Kopfschmerzen akut u. chronisch, Kopfschmerzen im Stirnbereich, Menopause, Migräne, Nackenverspannung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nasennebenhöhlen (Sinusitis), Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose, Schmerzen, Schwindel, Sinusitis, Sodbrennen, Stress, Übergewicht / Abnehmen, Verstopfung, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Schwangerschaft



DI 11 🎵 528 Hz / 639 Hz

Lokalisation: Ellenbogen-Außenseite, am lateralen Ende der Ellenbeugefalte, bei gebeugtem Ellenbogen.

Hilft bei: Allergie chronisch, Asthma, Bluthochdruck, Chronische Müdigkeit, Dickdarm stärkend, Energieaufbau, Erkältung, Fieber, Grippe, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten mit Auswurf, Immunsystem stärken, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nasennebenhöhlen – Probleme (Sinusitis), Schmerzen im Oberarm, Schulterschmerzen, Sinusitis, Tennisellbogen, Verdauung stärken, Verstopfung

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

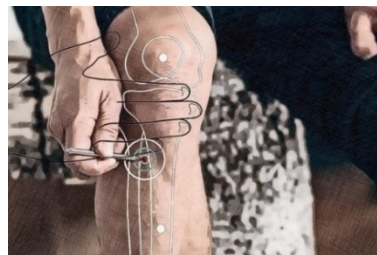


MA 36 🎵 174 Hz

Lokalisation: 4 Querfinger unter der Unterkante der Knie Scheibe auf dem Tibialismuskel. Wenn man die Handfläche auf die Knie Scheibe legt und dann die Finger spreizt. Dort wo der Ringfinger an der Außenseite des Schienbeins zu liegen kommt, ist der gesuchte Punkt

Hilfe bei: Allergie chronisch, Appetitlosigkeit, Aufsteigendes Magen-Qi, Bauchschmerzen, Blähungen, Blutdruck niedrig, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Erkältung, Gastritis, Husten – schwach & kraftlos, Immunsystem stärken, Kniebeschwerden, Kopfschmerzen chronisch u. im Stirnbereich, Magen harmonisierend, Magenbeschwerden, Menopause, Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, emotionale Harmonisierung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Stress abbauen, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Schwangerschaft



MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bettnässen, Bindegewebschwäche, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Cholesterin, Chronische Müdigkeit, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Energieaufbau, Erkältung, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken, Impotenz, Magenbeschwerden, Menopause, Menstruation (ausbleibend / schwach), Prämenstruelles Syndrom (PMS), Sodbrennen, Übergewicht / Abnehmen, Verdauung stärken, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Keine



Allergie chronisch

Chronische Allergien erfordern die Stärkung des Lungen- und Nieren-Qi. Die genannten Punkte stärken das Abwehr-Qi langfristig und regulieren das Immunsystem.

Empfohlene Punkte: LU7 (639 Hz), LU9 (639 Hz), DI4 (639 Hz), MI6 (174 Hz), MA36 (174Hz), NI3 (174Hz)

LU 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handgelenk-Innenseite, 2 Querfinger proximal der Beugefalte, radiale Seite zwischen den Sehnen.

Hilft bei: Asthma, Bronchitis, Erkältung, Heiserkeit, Husten – schwach & kraftlos, Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose

Wirkung aus Sicht der TCM:

Bewegt das Abwehr-Qi; fördert das Absteigen des Lungen-Qi; eliminiert pathogenen Wind; öffnet das Konzeptionsgefäß; öffnet die Nase.

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



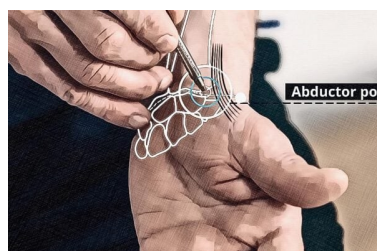
LU 9 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handgelenk-Innenseite, in der radialen Falte des Handgelenks, radial der Sehne des M. flexor carpi radialis.

Hilft bei: Atemnot (Dyspnoe), Bronchitis, Husten – schwach & kraftlos, Husten – trockener Reizhusten, Rhizarthrose, Traurigkeit

Wirkung aus Sicht der TCM: Lungen-Qi regulierend
Tonisiert Qi und Yin der Lunge, Fördert den Blutkreislauf
Beseitigt Hitze aus der Lunge, Löst Schleim

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

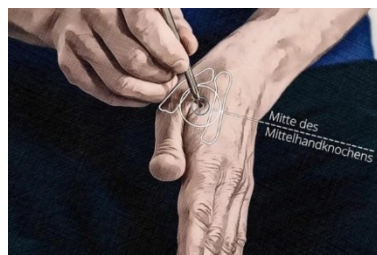


DI 4 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handrücken, im Winkel zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen, höchster Punkt bei zusammengedrückten Fingern.

Hilft bei: Allergie, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Demenz, Dickdarm stärkend, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Entgiftung, Erkältung, Fascialisparese, Fieber, Gastritis, Grippe, Handgelenksschmerzen, Hauterkrankungen (Entzündliche), Heiserkeit, Husten mit Auswurf, Immunsystem stärken, Impotenz, Kopfschmerzen akut u. chronisch, Kopfschmerzen im Stirnbereich, Menopause, Migräne, Nackenverspannung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nasennebenhöhlen (Sinusitis), Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose, Schmerzen, Schwindel, Sinusitis, Sodbrennen, Stress, Übergewicht / Abnehmen, Verstopfung, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Schwangerschaft



MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bettnässen, Bindegewebsschwäche, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Cholesterin, Chronische Müdigkeit, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Energieaufbau, Erkältung, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken, Impotenz, Magenbeschwerden, Menopause, Menstruation (ausbleibend / schwach), Prämenstruelles Syndrom (PMS), Sodbrennen, Übergewicht / Abnehmen, Verdauung stärken, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Keine

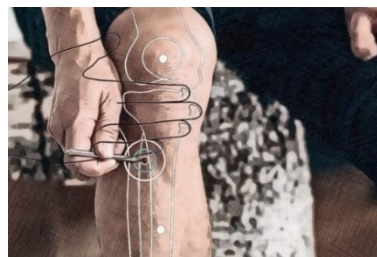


MA 36 🎵 174 Hz

Lokalisation: 4 Querfinger unter der Unterkante der Kniescheibe auf dem Tibialis muscle. Wenn man die Handfläche auf die Kniescheibe legt und dann die Finger spreizt. Dort wo der Ringfinger an der Außenseite des Schienbeins zu liegen kommt, ist der gesuchte Punkt

Hilft bei: Allergie chronisch, Appetitlosigkeit, Aufsteigendes Magen-Qi, Bauchschmerzen, Blähungen, Blutdruck niedrig, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Erkältung, Gastritis, Husten – schwach & kraftlos, Immunsystem stärken, Kniebeschwerden, Kopfschmerzen chronisch u. im Stirnbereich, Magen harmonisierend, Magenbeschwerden, Menopause, Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, emotionale Harmonisierung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Stress abbauen, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Schwangerschaft



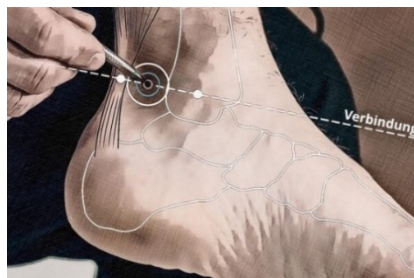
NI 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der Mittellinie, der Verbindungslinie zwischen der prominentesten Stelle des Innenknöchels und der Achilles-Sehne. Dort ist auch ein Puls tastbar.

Hilft bei: Angst, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Energieaufbau 2, Fersensporn, Heiserkeit, Immunsystem stärken 1, Impotenz, Ischias & Lumbago, Niere stärken, Plantarfasziitis, Rückenprobleme, Schwindel, Tinnitus

Wirkung aus Sicht der TCM: Stärkt das Nieren-Qi, Stärkt die Essenz (Jing), Wirkt auf die Knie und den unteren Rücken

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Angst / Panikattacken

Angst wird in der TCM dem Herzen (Shen-Unruhe) und den Nieren zugeordnet. HE7 beruhigt den Geist, PE6 entspannt das Herz und senkt aufsteigendes Qi, NI3 stärkt die Nieren als Wurzel der Willenskraft.

Empfohlene Akupunkturpunkte: HE7 (639 Hz), PE6 (639 Hz), NI3 (174 Hz)

HE 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt vor dem Erbsenbein in einer Vertiefung. Diese liegt an der Seite des kleinen Fingers, auf Höhe der inneren Handgelenksfalte.

Hilft bei: ADHS, Angst, Demenz, Depression, Emotionale Harmonisierung, Heiserkeit, Hitzewallungen, Innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Konzentrationsschwäche, Lampenfieber, Menstruation (ausbleibend), Nervosität, Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Restless Legs – Syndrom, Schlafprobleme, Stress 1, Stress abbauen, Traurigkeit, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

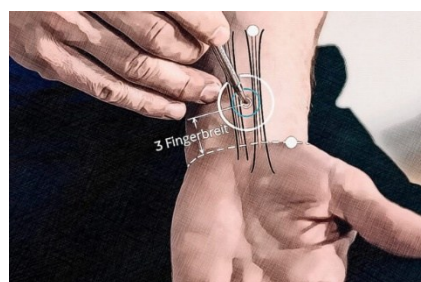


HK / PE 6 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt an der Innenseite des Unterarms, 3 Querfinger von der Beugefalte, zwischen den Sehnen.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Chronische Müdigkeit 1, Demenz, Durchblutungsstörung, Magenbeschwerden, Raucher Entwöhnung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

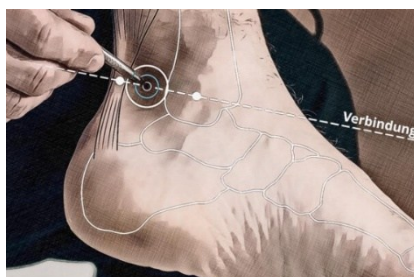


NI 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der Mittellinie, der Verbindungslinie zwischen der prominentesten Stelle des Innenknöchels und der Achilles-Sehne. Dort ist auch ein Puls tastbar.

Hilft bei: Angst, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Energieaufbau 2, Fersensporn, Heiserkeit, Immunsystem stärken 1, Impotenz, Ischias & Lumbago, Niere stärken, Plantarfasziitis, Rückenprobleme, Schwindel, Tinnitus

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Asthma / Atemnot

LU1 reguliert das Lungen-Qi direkt, LU7 fördert das Absteigen des Lungen-Qi, KG12 stärkt die Mitte als Quelle des Qi, MA36 tonisiert die allgemeine Energie.

Empfohlene Akupunkturpunkte: LU1 (639 Hz), LU7 (639 Hz), KG12 (528 Hz), MA36 (174 Hz)

LU 1 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt im ersten Interkostalraum unterhalb des Schlüsselbeins, 8 Querfinger außerhalb (lateral) der Mittellinie.

Hilft bei: Allergie chronisch, Asthma, Atemnot (Dyspnoe), Bronchitis, Chronisches Ermüdungssyndrom, Schulterprobleme, Traurigkeit

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

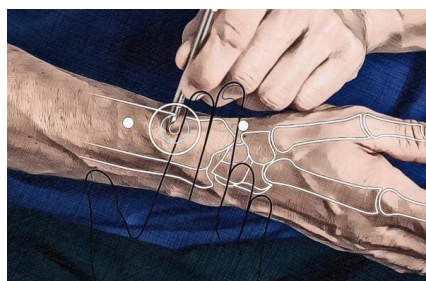


LU 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Handgelenk-Innenseite, 2 Querfinger proximal der Beugefalte, radiale Seite zwischen den Sehnen.

Hilft bei: Asthma, Bronchitis, Erkältung, Heiserkeit, Husten – schwach & kraftlos, Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



KG 12 🎵 528 Hz

Lokalisation: 6 Querfinger (4 cun) oberhalb des Nabels. In der Mitte der Strecke zwischen Nabel und Brustbeinspitze.

Hilft bei: 3fach Erwärmer harmonisierend, ADHS, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blasenentzündung, Depression, Diabetes, Husten – trockener Reizhusten, Migräne, Reflux, Schlaflosigkeit, Sodbrennen

Kontraindikation: keine

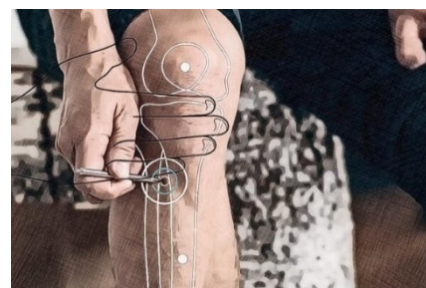


MA 36 🎵 174 Hz

Lokalisation: Lokalisation: 4 Querfinger unter der Unterkante der Kniescheibe auf dem Tibialismuskel. Wenn man die Handfläche auf die Kniescheibe legt und dann die Finger spreizt. Dort wo der Ringfinger an der Außenseite des Schienbeins zu liegen kommt, ist der gesuchte Punkt

Hilfe bei: Allergie chronisch, Appetitlosigkeit, Aufsteigendes Magen-Qi, Bauchschmerzen, Blähungen, Blutdruck niedrig, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Erkältung, Gastritis, Husten – schwach & kraftlos, Immunsystem stärken, Kniebeschwerden, Kopfschmerzen chronisch u. im Stirnbereich, Magen harmonisierend, Magenbeschwerden, Menopause, Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, emotionale Harmonisierung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Stress abbauen, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Schwangerschaft



Kopfschmerzen / Migräne

Je nach Lokalisation unterschiedliche Schwerpunkte: GB34 für Schläfenkopfschmerzen, BL60 für Hinterkopfschmerzen, DI4 für frontale Schmerzen, 3E5 für temporale Migräne.

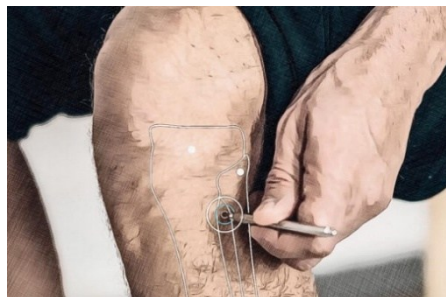
Empfohlene Akupunkturpunkte: GB34 (174 Hz), BL60 (174 Hz), DI4 (639 Hz), 3E5 (852 Hz)

GB 34 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt Gb 34 liegt in dem Grübchen vor und unter dem Wadenbeinköpfchen (Caput Fibulae). In seiner Nähe befindet sich der wichtige Akupunkturpunkt Ma 36.

Hilft bei: Bandscheibenprobleme, Fersensporn, Gallenblasen Probleme, Hitzewallungen, Hüftbeschwerden, Impotenz, Kniebeschwerden, Leber harmonisierend, Leber Qi Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

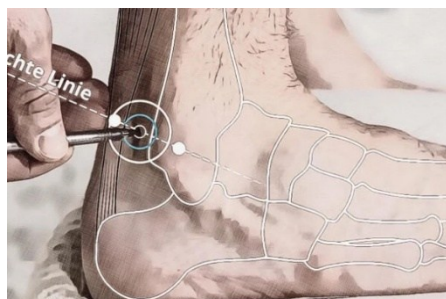


BL 60 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der horizontalen Linie in der Mitte zwischen dem äußeren Knöchel (malleolus externus) und der Achillessehne

Hilft bei: Bandscheibenprobleme, Blasenentzündung, Fersensporn, Ischias & Lumbago, Kopfschmerzen chronisch, Nackenverspannung, Rückenprobleme, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



DI 4 🎵 639 Hz

Lokalisation: Lokalisation: Handrücken, im Winkel zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen, höchster Punkt bei zusammengedrückten Fingern.

Hilft bei: Allergie, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Demenz, Dickdarm stärkend, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Entgiftung, Erkältung, Fascialisporese, Fieber, Gastritis, Grippe, Handgelenksschmerzen, Hauterkrankungen (Entzündliche), Heiserkeit, Husten mit Auswurf, Immunsystem stärken, Impotenz, Kopfschmerzen akut u. chronisch, Kopfschmerzen im Stirnbereich, Menopause, Migräne, Nackenverspannung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nasennebenhöhlen (Sinusitis), Raucher Entwöhnung, Rhizarthrose, Schmerzen, Schwindel, Sinusitis, Sodbrennen, Stress, Übergewicht / Abnehmen, Verstopfung, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Schwangerschaft

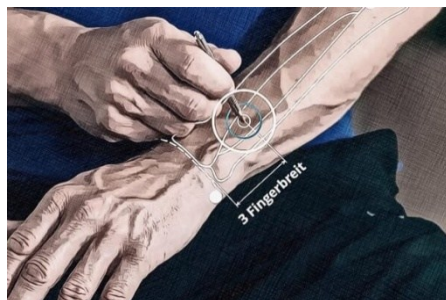


3E 5 🎵 639 Hz

Lokalisation: In der Mitte des Unterarms, auf der Außenseite, 3 Querfinger hinter der Handgelenksfalte zwischen Radius und Ulna.

Hilft bei: Allergie chronisch, Blasenentzündung, Chronisches Ermüdungssyndrom, Handgelenksschmerzen, Hauterkrankungen (Entzündliche), Immunsystem stärken 2, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Windempfindlichkeit

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Rückenschmerzen

BL40 und BL60 behandeln den gesamten Blasen-Meridian entlang der Wirbelsäule, NI3 stärkt die Nieren als Hüter des Rückens, LG4 tonisiert Yang und das Urfeuer im Lendenbereich.

Empfohlene Akupunkturpunkte: BL40 (174 Hz), BL60 (174 Hz), NI3 (174 Hz), LG4 (432 Hz)

BL 40 🎵 174 Hz

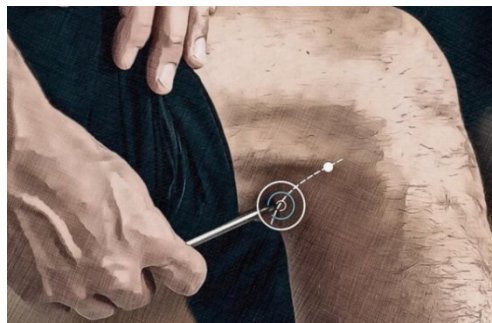
Lokalisation: Mittig in der Kniekehle auf Höhe der Kniegelenksfalte, wenn das Knie gebeugt ist.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bettnässen, Fersensporn, Ischias & Lumbago, Kniebeschwerden, Rückenprobleme, Wadenkrämpfe

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Feuchtigkeit und Hitze, Entspannt den unteren Rücken

Blasen – Leitbahn freimachend, Beseitigt Blut Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



BL 60 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der horizontalen Linie in der Mitte zwischen dem äußeren Knöchel (malleolus externus) und der Achillessehne

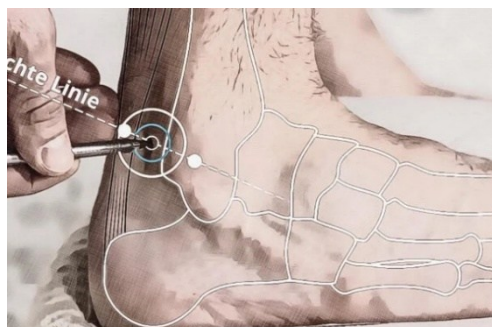
Hilfe bei / Therapeutische Wirkung:

Bandscheibenprobleme, Blasenentzündung, Fersensporn, Ischias & Lumbago, Kopfschmerzen chronisch, Nackenverspannung, Rückenprobleme, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe

Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahn freimachend

Stärkt den Rücken, Entspannt die Sehnen, Vertreibt Wind

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

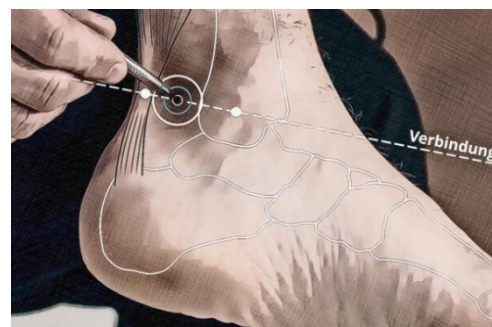


NI 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der Mittellinie, der Verbindungslinie zwischen der prominentesten Stelle des Innenknöchels und der Achilles-Sehne. Dort ist auch ein Puls tastbar.

Hilft bei: Angst, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Energieaufbau 2, Fersensporn, Heiserkeit, Immunsystem stärken 1, Impotenz, Ischias & Lumbago, Niere stärken, Plantarfasziitis, Rückenprobleme, Schwindel, Tinnitus

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



LG 4 🎵 417 / 432 Hz

Lokalisation: Zwischen 2. und 3. Lendenwirbel.

Anwendung / Hilft bei: Laut TCM steht dieser Punkt in enger Beziehung zu den Nieren und zur Blase. Mit dem Tonisieren* dieses Punktes lässt sich ein YANG-Mangel, der sich zeigen kann mit z. B. Rückenschmerzen, Nierenproblemen und Potenzproblemen, ausgleichen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Schlaflosigkeit

HE7 ist der Hauptpunkt für Schlafstörungen durch Herz-Unruhe, PE6 beruhigt und harmonisiert, NI3 nährt das Yin als Basis für Ruhe, MI6 stärkt Blut und alle Yin-Meridiane.

Empfohlene Akupunkturpunkte: HE7 (639 Hz), PE6 (639 Hz), NI3 (174 Hz), MI6 (174 Hz)

HE 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt vor dem Erbsenbein in einer Vertiefung. Diese liegt an der Seite des kleinen Fingers, auf Höhe der inneren Handgelenksfalte.

Hilft bei: ADHS, Angst, Demenz, Depression, Emotionale Harmonisierung, Heiserkeit, Hitzewallungen, Innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Konzentrationsschwäche, Lampenfieber, Menstruation (ausbleibend), Nervosität, Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Restless Legs – Syndrom, Schlafprobleme, Stress 1, Stress abbauen, Traurigkeit, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

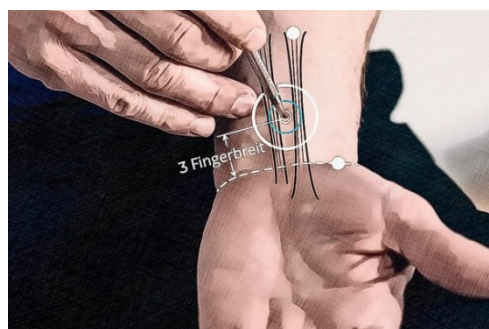


HK / PE 6 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt an der Innenseite des Unterarms, 3 Querfinger von der Beugefalte, zwischen den Sehnen.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Chronische Müdigkeit 1, Demenz, Durchblutungsstörung, Magenbeschwerden, Raucher Entwöhnung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

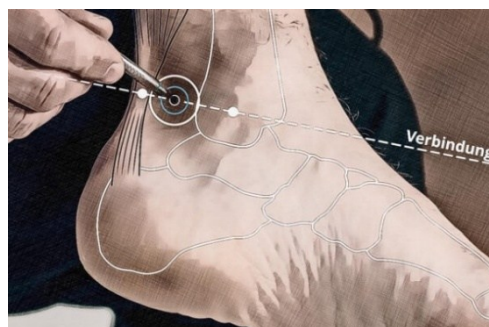


NI 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der Mittellinie, der Verbindungslinie zwischen der prominentesten Stelle des Innenknöchels und der Achilles-Sehne. Dort ist auch ein Puls tastbar.

Hilft bei: Angst, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Energieaufbau 2, Fersensporn, Heiserkeit, Immunsystem stärken 1, Impotenz, Ischias & Lumbago, Niere stärken, Plantarfasziitis, Rückenprobleme, Schwindel, Tinnitus

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bettnässen, Bindegewebsschwäche, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Cholesterin, Chronische Müdigkeit 1, Chronische Müdigkeit 2, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Energieaufbau 1, Energieaufbau 2, Erkältung, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken 2, Impotenz, Magenbeschwerden, Menopause, Menstruation (ausbleibend), Menstruation (schwach), Prämenstruelles Syndrom (PMS), Sodbrennen, Übergewicht / Abnehmen, Verdauung stärken, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Menstruationsstörungen

MI6 ist der wichtigste Punkt für gynäkologische Beschwerden, LE3 reguliert den Qi-Fluss, MI10 bewegt das Blut im Beckenbereich, KG4 stärkt das Ursprungs-Qi und den Uterus.

Empfohlene Akupunkturpunkte: MI6 (174 Hz), LE3 (174 Hz), MI10 (174 Hz), KG4 (432 Hz)

MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bettnässen, Bindegewebsschwäche, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Cholesterin, Chronische Müdigkeit 1, Chronische Müdigkeit 2, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Energieaufbau 1, Energieaufbau 2, Erkältung, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken 2, Impotenz, Magenbeschwerden, Menopause, Menstruation (ausbleibend), Menstruation (schwach), Prämenstruelles Syndrom (PMS), Sodbrennen, Übergewicht / Abnehmen, Verdauung stärken, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

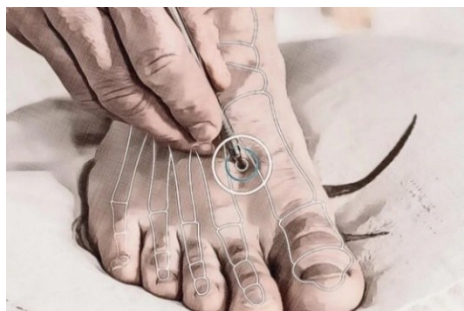


LE 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Punkt liegt auf dem Fußrücken zwischen 1. und 2. Zehe, am Ende der „Rinne“.

Hilft bei: Allergie akut, Allergie chronisch, Augenprobleme, Bandscheibenprobleme, Blähungen, Bluthochdruck, Cholesterin, Chronisches Ermüdungssyndrom, Demenz, Depression, Energieaufbau 1, Entgiftung, Glaukom, Hauterkrankungen (Entzündliche), Hitzewallungen, Kopfschmerzen – Augen, Kopfschmerzen akut, Kopfschmerzen am Hinterkopf, Kopfschmerzen chronisch, Lampenfieber, Leber harmonisierend, Leber Qi Stagnation, Menstruation (schwach), Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Raucher Entwöhnung, Reflux, Restless Legs – Syndrom, Schmerzen, Stress 1, Tinnitus

Kontraindikation: Schwangerschaft



MI 10 🎵 174 Hz

Lokalisation: 3 Querfinger proximal des Oberrandes der Patella (Kniescheibe). Über dem oberen Patellarand.

Hilft bei: Kniebeschwerden, Menstruation (ausbleibend), Menstruation (schwach), Restless Legs – Syndrom

Wirkung aus Sicht der TCM: Kühlt das Blut, Reguliert die Menstruation, Stärkt das Blut, Löst Blut–Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

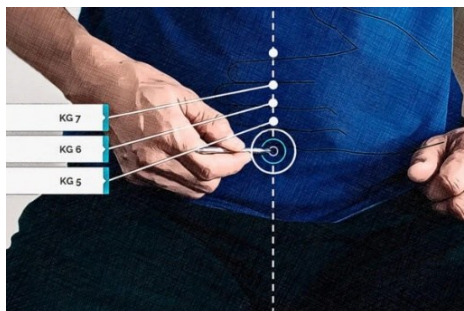


KG 4 🎵 417 Hz oder 432 Hz

Lokalisation: 4 Querfinger unterhalb des Nabels in der Mittellinie des Körpers.

Hilft bei: ADHS, Allergie chronisch, Bandscheibenprobleme, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Chronische Müdigkeit 1, Chronisches Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau 2, Husten – schwach & kraftlos, Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken 2, Impotenz, Ischias & Lumbago, Konzentrationsschwäche, Menopause, Menstruation (ausbleibend), Migräne, Mitte stärkend, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Nervosität, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Rückenprobleme, Stress abbauen, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Schwangerschaft



Verdauungsstörungen / Blähungen

Das klassische Dreigestirn für Verdauungsprobleme: MA36 tonisiert Milz und Magen, MI6 unterstützt die Transportfunktion der Milz, KG12 harmonisiert den Magenbereich direkt.

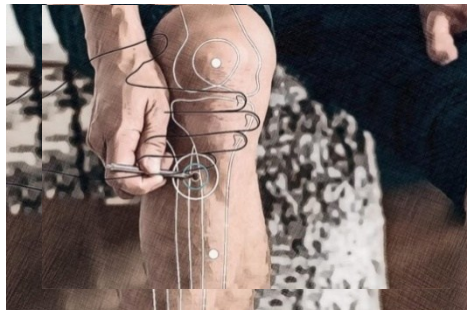
Empfohlene Akupunkturpunkte: MA36 (174 Hz), MI6 (174 Hz), KG12 (528 Hz)

MA 36 🎵 174 Hz

Lokalisation: Lokalisation: 4 Querfinger unter der Unterkante der Kniescheibe auf dem Tibialismuskel. Wenn man die Handfläche auf die Kniescheibe legt und dann die Finger spreizt. Dort wo der Ringfinger an der Außenseite des Schienbeins zu liegen kommt, ist der gesuchte Punkt

Hilfe bei: Allergie chronisch, Appetitlosigkeit, Aufsteigendes Magen–Qi, Bauchschmerzen, Blähungen, Blutdruck niedrig, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Erkältung, Gastritis, Husten – schwach & kraftlos, Immunsystem stärken, Kniebeschwerden, Kopfschmerzen chronisch u. im Stirnbereich, Magen harmonisierend, Magenbeschwerden, Menopause, Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, emotionale Harmonisierung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Stress abbauen, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Schwangerschaft



MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bettnässen, Bindegewebsschwäche, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Cholesterin, Chronische Müdigkeit 1, Chronische Müdigkeit 2, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Energieaufbau 1, Energieaufbau 2, Erkältung, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken 2, Impotenz, Magenbeschwerden, Menopause, Menstruation (ausbleibend), Menstruation (schwach), Prämenstruelles Syndrom (PMS), Sodbrennen, Übergewicht / Abnehmen, Verdauung stärken, Wechselbeschwerden

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



KG 12 🎵 528 Hz

Lokalisation: 6 Querfinger (4 cun) oberhalb des Nabels. In der Mitte der Strecke zwischen Nabel und Brustbeinspitze.

Hilft bei: 3fach Erwärmer harmonisierend, ADHS, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blasenentzündung, Depression, Diabetes, Husten – trockener Reizhusten, Migräne, Reflux, Schlaflosigkeit, Sodbrennen

Wirkung aus Sicht der TCM:

Alarmpunkt des Magens, Stärkt den Magen, Stärkt die Milz, Reguliert das Magen–Qi

Kontraindikation: keine



Erschöpfung / Burnout

NI3 und MI6 stärken die tiefen Yin-Reserven, KG12 nährt den mittleren Erwärmer, LG20 hebt das Yang-Qi und hellt den Geist auf.

Empfohlene Akupunkturpunkte: NI3 (174 Hz), MI6 (174 Hz), KG12 (528 Hz), LG20 (936 Hz)

NI 3 🎵 174 Hz

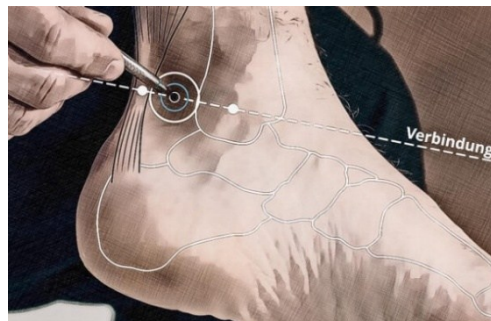
Lokalisation: Auf der Mittellinie, der Verbindungslinie zwischen der prominentesten Stelle des Innenknöchels und der Achilles-Sehne. Dort ist auch ein Puls tastbar.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Stärkt das Nieren-Qi, Stärkt die Essenz (Jing)

Wirkt auf die Knie und den unteren Rücken

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilft bei: Angst, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Energieaufbau 2, Fersensporn, Heiserkeit, Immunsystem stärken 1, Impotenz, Ischias & Lumbago, Niere stärken, Plantarfasziitis, Rückenprobleme, Schwindel, Tinnitus

Wirkung aus Sicht der TCM: Reguliert den Chong Mai (Durchdringungsgefäß), Reguliert die Menstruation, Beruhigt den Magen, Stärkt Magen und Milz

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



KG 12 🎵 528 Hz

Lokalisation: 6 Querfinger (4 cun) oberhalb des Nabels. In der Mitte der Strecke zwischen Nabel und Brustbeinspitze.

Hilft bei: 3fach Erwärmer harmonisierend, ADHS, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blasenentzündung, Depression, Diabetes, Husten – trockener Reizhusten, Migräne, Reflux, Schlaflosigkeit, Sodbrennen

Wirkung aus Sicht der TCM:

Alarmpunkt des Magens, Stärkt den Magen, Stärkt die Milz, Reguliert das Magen-Qi

Kontraindikation: keine



LG 20 🎵 936 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt LG 20 liegt auf der höchsten Stelle des Kopfes, genau in der Mittellinie. In einer gedachten Verbindungslinie aus der Mitte der Ohrmuschel nach oben zum Schnittpunkt mit der Kopfmittellinie.

Hilft bei:

ADHS, Depression, Hitzewallungen, Kopfschmerzen am Hinterkopf, Nervosität, Schwindel, Übergewicht / Abnehmen, Vergesslichkeit

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Stress / Reizbarkeit

LE3 befreit blockiertes Leber-Qi (die häufigste Ursache von Stress in der TCM), PE6 beruhigt Herz und Geist, HE7 senkt Unruhe und Reizbarkeit.

Empfohlene Akupunkturpunkte: LE3 (174 Hz), PE6 (639 Hz), HE7 (639 Hz)

LE 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Punkt liegt auf dem Fußrücken zwischen 1. und 2. Zehe, am Ende der „Rinne“.

Hilft bei: Allergie, Augenprobleme, Bandscheibenprobleme, Blähungen, Bluthochdruck, Cholesterin, Chronisches Ermüdungssyndrom, Demenz, Depression, Energieaufbau 1, Entgiftung, Glaukom, Hauterkrankungen (Entzündliche), Hitzewallungen, Kopfschmerzen — Augen, Kopfschmerzen akut, Kopfschmerzen am Hinterkopf, Kopfschmerzen chronisch, Lampenfieber, Leber harmonisierend, Leber Qi Stagnation, Menstruation (schwach), Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Raucher Entwöhnung, Reflux, Restless Legs – Syndrom, Schmerzen, Stress 1, Tinnitus

Kontraindikation: Schwangerschaft

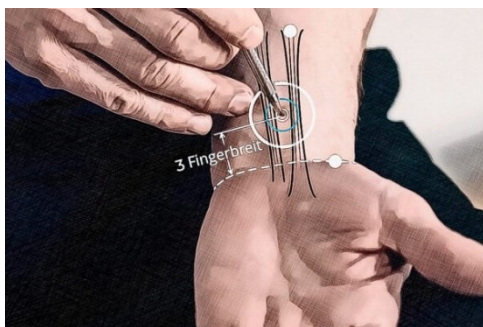


HK / PE 6 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt an der Innenseite des Unterarms, 3 Querfinger von der Beugefalte, zwischen den Sehnen.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Chronische Müdigkeit 1, Demenz, Durchblutungsstörung, Magenbeschwerden, Raucher Entwöhnung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



HE 7 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt vor dem Erbsenbein in einer Vertiefung. Diese liegt an der Seite des kleinen Fingers, auf Höhe der inneren Handgelenksfalte.

Hilft bei: ADHS, Angst, Demenz, Depression, Emotionale Harmonisierung, Heiserkeit, Hitzewallungen, Innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Konzentrationsschwäche, Lampenfieber, Menstruation (ausbleibend), Nervosität, Punkte zur emotionalen Harmonisierung, Restless Legs – Syndrom, Schlafprobleme, Stress 1, Stress abbauen, Traurigkeit, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Tinnitus / Hörprobleme

Der Drei-Erwärmer-Meridian verläuft um das Ohr herum und ist der wichtigste Meridian bei Tinnitus. NI3 stärkt die Nieren, die in der TCM mit dem Gehör verbunden sind.

Empfohlene Akupunkturpunkte: 3E5 (639 Hz), 3E23 (852 Hz), NI3 (174 Hz), DÜ19 (741 Hz)

Wichtig ist dabei auch die Befeldung der Ohren und der 3. / 4. Halswirbelregion.

Hierbei hat sich auch die Sequenz „Solfeggio“ bewährt.

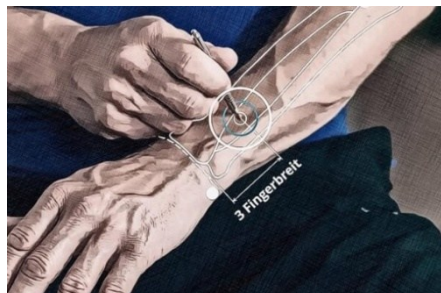
3E 5 🎵 639 Hz

Lokalisation: In der Mitte des Unterarms, auf der Außenseite, 3 Querfinger hinter der Handgelenksfalte zwischen Radius und Ulna.

Hilft bei:

Allergie chronisch, Blasenentzündung, Chronisches Ermüdungssyndrom, Handgelenksschmerzen, Hauterkrankungen (Entzündliche), Immunsystem stärken 2, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, Windempfindlichkeit

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

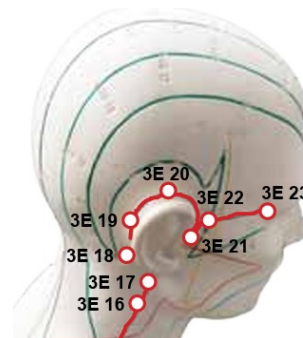


3E 23 🎵 852 Hz

Lokalisation: liegt in einer Vertiefung am äußeren Ende der Augenbraue.

Anwendung: Ärger, Groll, Unzufriedenheit (Leberstau), Kopfschmerzen, Augenprobleme.

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

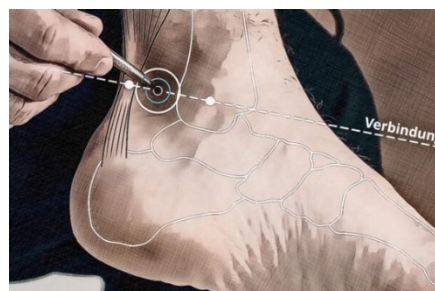


NI 3 🎵 174 Hz

Lokalisation: Auf der Mittellinie, der Verbindungslinie zwischen der prominentesten Stelle des Innenknöchels und der Achilles-Sehne. Dort ist auch ein Puls tastbar.

Hilft bei: Angst, Bettnässen, Blutdruck niedrig, Energieaufbau 2, Fersensporn, Heiserkeit, Immunsystem stärken 1, Impotenz, Ischias & Lumbago, Niere stärken, Plantarfasziitis, Rückenprobleme, Schwindel, Tinnitus

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



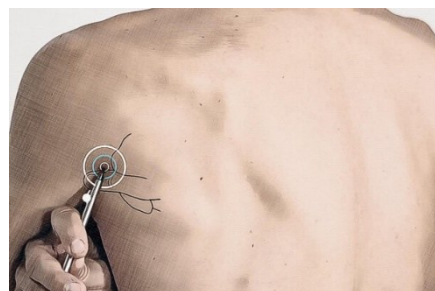
DÜ 9 🎵 741 Hz

Lokalisation: 1 Daumenbreit oberhalb der hinteren Achselfalte. Der Akupunkturpunkt ist zu finden, indem man mit der rechten Hand unter der linken Achsel hindurchgreift und dort mit dem Mittelfinger entlang der Schulterblattaußenseite eine Daumenbreite nach oben wandert.

Hilft bei: Dünndarm stärkend, Schulterprobleme

Wirkung aus Sicht der TCM: Leitbahn freimachend, Stillt Schmerzen, Fördert die Funktion des Dünndarms

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Knieprobleme

MA36 kräftigt das Knie-Qi allgemein, GB34 entspannt Sehnen und Bänder um das Knie, BL40 in der Kniekehle wirkt auf die Rückseite, MI9 behandelt die Innenseite des Knies.

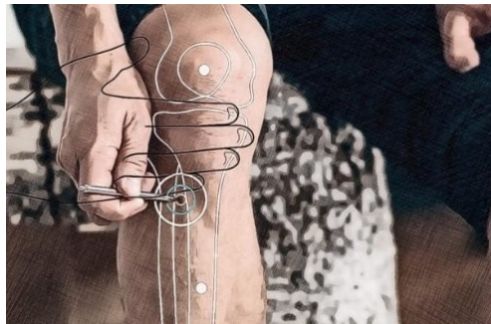
Empfohlene Akupunkturpunkte: MA36 (174 Hz), GB34 (174 Hz), BL40 (174 Hz), MI9 (174 Hz)

MA 36 🎵 174 Hz

Lokalisation: Lokalisation: 4 Querfinger unter der Unterkante der Kniescheibe auf dem Tibialismuskel. Wenn man die Handfläche auf die Kniescheibe legt und dann die Finger spreizt. Dort wo der Ringfinger an der Außenseite des Schienbeins zu liegen kommt, ist der gesuchte Punkt

Hilfe bei: Allergie chronisch, Appetitlosigkeit, Aufsteigendes Magen-Qi, Bauchschmerzen, Blähungen, Blutdruck niedrig, Bluthochdruck, Bronchitis, Cholesterin, Chron. Müdigkeit, Chron. Ermüdungssyndrom, Depression, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Emotionale Harmonisierung, Energieaufbau, Erkältung, Gastritis, Husten – schwach & kraftlos, Immunsystem stärken, Kniebeschwerden, Kopfschmerzen chronisch u. im Stirnbereich, Magen harmonisierend, Magenbeschwerden, Menopause, Migräne, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, emotionale Harmonisierung, Reflux, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sodbrennen, Stress abbauen, Übergewicht / Abnehmen

Kontraindikation: Schwangerschaft

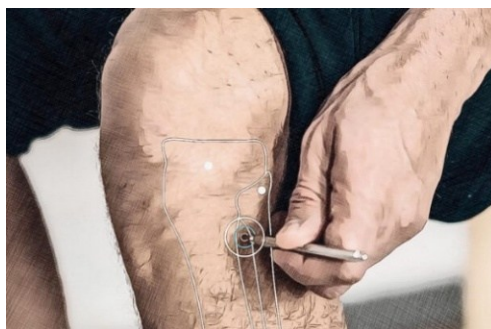


GB 34 🎵 174 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt Gb 34 liegt in dem Grübchen vor und unter dem Wadenbeinköpfchen (Caput Fibulae). In seiner Nähe befindet sich der wichtige Akupunkturpunkt Ma 36.

Hilft bei: Bandscheibenprobleme, Fersensporn, Gallenblasen Probleme, Hitzewallungen, Hüftbeschwerden, Impotenz, Kniebeschwerden, Leber harmonisierend, Leber Qi Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



BL 40 🎵 174 Hz

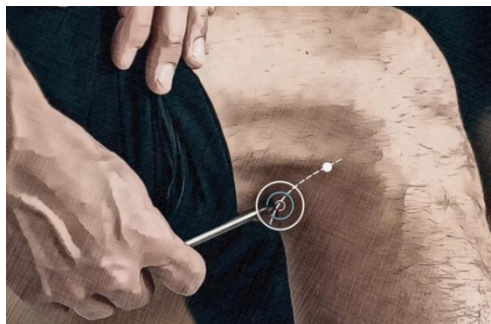
Lokalisation: Mittig in der Kniekehle auf Höhe der Kniegelenksfalte, wenn das Knie gebeugt ist.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Bettnässen, Fersensporn, Ischias & Lumbago, Kniebeschwerden, Rückenprobleme, Wadenkrämpfe

Wirkung aus Sicht der TCM: Beseitigt Feuchtigkeit und Hitze, Entspannt den unteren Rücken

Blasen – Leitbahn freimachend, Beseitigt Blut Stagnation

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



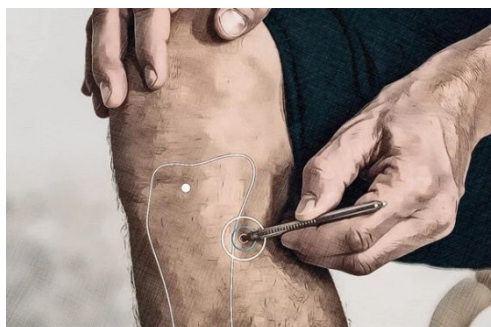
MI 9 🎵 174 Hz

Lokalisation: Am Unterrand des inneren Schienbeinkopfs (condylus medialis der Tibia) in einer Vertiefung, wenn das Knie gebeugt wird.

Hilfe bei / Therapeutische Wirkung: Durchblutungsstörung

Wirkung aus Sicht der TCM: Unterstützt den unteren Erwärmer, Verbessert den Harnfluss, Löst Blockierung in der Leitbahn, Beseitigt Feuchtigkeit

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Sonderprotokoll – Long Covid / Post Vac

Bei Long Covid und Post-Vac-Syndrom wird ein systemischer Resonanzausgleich empfohlen. Die Frequenzauswahl richtet sich nach dem Chakrabereich des jeweiligen Akupunkturpunktes.

Punkt	Frequenz	Wirkung
LU 1	639 Hz	Öffnet die Lunge, stärkt das Wei-Qi (Abwehrkraft), unterstützt Regeneration der Atemwege.
MI 6	174 Hz	Tonisiert alle drei Yin-Meridiane, stärkt Blut und Immunsystem.
KG 12	528 Hz	Stärkt die Mitte (Milz/Magen), fördert Aufbau und Regeneration.
LG 4	432 Hz	Stärkt Yangkraft und Nierenenergie (Ming Men – Urfeuer). Unterstützt das gesamte Yang-System.

LU 1 🎵 639 Hz

Lokalisation: Der Akupunkturpunkt liegt im ersten Interkostalraum unterhalb des Schlüsselbeins, 8 Querfinger außerhalb (lateral) der Mittellinie.

Hilft bei: Allergie chronisch, Asthma, Atemnot (Dyspnoe), Bronchitis, Chronisches Ermüdungssyndrom, Schulterprobleme, Traurigkeit
Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



MI 6 🎵 174 Hz

Lokalisation: Innenseite des Unterschenkels, 3 Cun oberhalb des Innenknöchels, hinter der Tibiakante.

Hilft bei: Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Bettnässen, Bindegewebsschwäche, Blähungen, Blasenentzündung, Bronchitis, Cholesterin, Chronische Müdigkeit, Diabetes, Durchblutungsstörung, Durchfall, Energieaufbau, Erkältung, Hauterkrankungen (Entzündliche), Husten – trockener Reizhusten, Immunsystem stärken 2, Impotenz, Magenbeschwerden, Menopause, Menstruation (ausbleibend), Menstruation (schwach), Prämenstruelles Syndrom (PMS), Sodbrennen, Übergewicht / Abnehmen, Verdauung stärken, Wechselbeschwerden
Kontraindikation: Keine



KG 12 🎵 528 Hz

Lokalisation: 6 Querfinger (4 cun) oberhalb des Nabels. In der Mitte der Strecke zwischen Nabel und Brustbeinspitze.

Hilft bei: 3fach Erwärmer harmonisierend, ADHS, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blasenentzündung, Depression, Diabetes, Husten – trockener Reizhusten, Migräne, Reflux, Schlaflosigkeit, Sodbrennen
Kontraindikation: keine

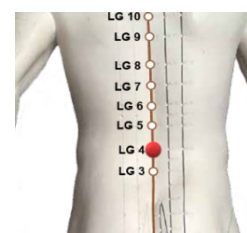


LG 4 🎵 432 Hz

Lokalisation: Zwischen 2. und 3. Lendenwirbel, gegenüber Bauchnabel

Anwendung / Hilft bei: Laut TCM steht dieser Punkt in enger Beziehung zu den Nieren und zur Blase. Mit dem Tonisieren* dieses Punktes lässt sich ein YANG-Mangel, der sich zeigen kann mit z. B. Kreuzschmerzen, Nierenproblemen und Potenzproblemen, ausgleichen

Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.



Optional zusätzlich: Leberregion (528 Hz) und Nierenregion (528 Hz). Das Nebennierensystem kann durch Befeldung des oberen Lendenbereichs (Höhe L1–L2) mit 528 Hz unterstützt werden.

Hinweis: Dies ist kein medizinisches Behandlungsprotokoll, sondern ein Resonanzmodell-Anwendungsvorschlag.

Sonderprotokoll – Hautprobleme

Bei Hautproblemen ist im Resonanzmodell das Wurzelchakra von besonderer Bedeutung. Zusätzlich wird die betroffene Körperregion entsprechend ihrer Chakra-Zone befeldert.

1. Wurzelchakra – 396 Hz

Steißbein (Coccyx), Schambein und Dammregion mit dem Pad befeldert (396 Hz). Das Wurzelchakra ist die energetische Basis für alle Hautprozesse und das Immunsystem.

2. Betroffene Hautregion – nach Körperlage

Befelden Sie zusätzlich die betroffene Hautzone mit der entsprechenden Chakra-Frequenz gemäß der Frequenztabelle (Seite 6).

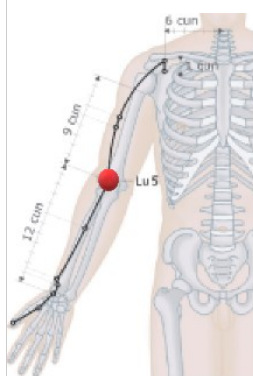
- Hautprobleme im Gesicht / Kopf: 852 Hz
- Hautprobleme am Hals / Nacken: 741 Hz
- Hautprobleme am Rumpf / Brust: 639 Hz
- Hautprobleme am Bauch / Unterbauch: 528 Hz oder 417 Hz
- Hautprobleme an Ober- / Unterschenkel: 285 Hz oder 174 Hz

3. Ergänzende TCM-Akupunkturpunkte bei Hautproblemen

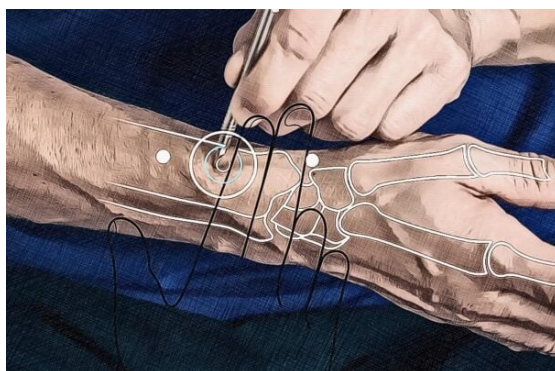
Die folgenden Punkte unterstützen die Behandlung zusätzlich:

Punkt	Frequenz	Wirkung
LU 5	639 Hz	Kühlt Lungen-Hitze; behandelt Hautentzündungen, Ekzeme.
LU 7	639 Hz	Stärkt das Abwehr-Qi; öffnet Poren; befreit pathogene Faktoren.
DI 11	528 Hz / 639 Hz	Kühlt Blut-Hitze; wichtigster Punkt bei Hauterkrankungen (Ekzem, Juckreiz, Akne).
DI 4	639 Hz	Stärkt Immunsystem; bewegt Qi und Blut; eliminiert pathogene Faktoren.
LE 2	174 Hz	Kühlt Leber-Hitze; hilft bei Hautentzündungen durch Hitze.
LE 3	174 Hz	Reguliert Leber-Qi und Blut; hilft bei Juckreiz und Hautstress.
MI 6	174 Hz	Nährt Blut und Yin; behandelt trockene und juckende Haut.
MI 10	174 Hz	Bewegt Blut; bei Hautausschlägen durch Blut-Stase, Ekzem.
MA 36	174 Hz	Stärkt das Immunsystem und Qi allgemein; fördert Gewebeheilung.
BL 17	639 Hz	Einflussreicher Punkt des Blutes; bei allen Blut-bedingten Hauterkrankungen.

LU 5 🎵 639 Hz



LU 7 🎵 639 Hz



DI 11 🎵 528 Hz / 639 Hz



DI 4 🎵 639 Hz



LE 2 🎵 174 Hz



LE 3 🎵 174 Hz



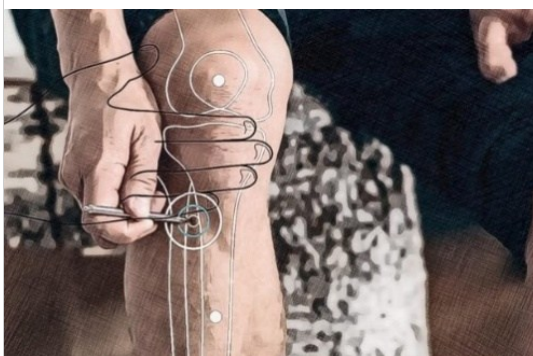
MI 6 🎵 174 Hz



MI 10 🎵 174 Hz



MA 36 🎵 174 Hz



BL 17 🎵 639 Hz



Hinweis: Resonanzmodell-Anwendungsvorschlag, kein medizinisches Behandlungsprotokoll.

Sonderprotokoll – Augenprobleme

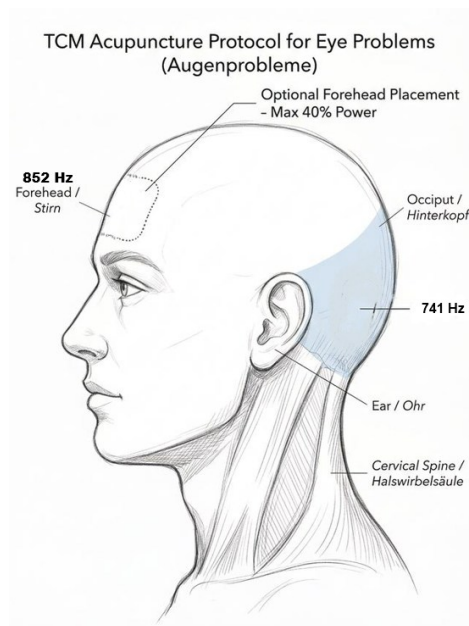
Bei Augenproblemen aller Art empfiehlt sich im Resonanzmodell die Befeldung des Hinterkopfbereichs (Okziput) mit 741 Hz. Der visuelle Kortex befindet sich im Hinterhauptlappen.

Primäre Anwendung – Hinterkopf (741 Hz)

Das Pad großflächig auf den Hinterkopf (Okziput / Hinterkopfbereich) auflegen. Frequenz: 741 Hz. Empfohlene Leistung: 60–80 %.

Optionale Ergänzung – Stirnbereich (852 Hz)

Zusätzlich kann das Pad vorne auf die Stirn (Stirnachakra-Region) aufgelegt werden. Frequenz: 852 Hz. Achtung: Vorne nur max. 40 % Leistung empfohlen.



Hinterkopf: 741 Hz – Entgiftung · Reinigung · Ausdruck

Stirn (optional): 852 Hz – Intuition · Inneres Sehen · Klarheit

Hinterkopf: 60–80 % Leistung · Stirn (optional): max. 40 % Leistung

Die Leber öffnet sich in der TCM in den Augen: LE3 ist der wichtigste Fernpunkt. BL1 am inneren Augenwinkel wirkt als Lokalpunkt (nur mit Sonde), 3E23 und LG17 behandeln den Hinterkopf-Bereich.

Ergänzende TCM-Punkte bei Augenproblemen

- LG 17 (741 Hz) – Hinterkopf, 1,5 Cun oberhalb von LG16: Stärkt Augen, klärt Sehen
- LE 3 (174 Hz) – Fußrücken zwischen 1. und 2. Zehe: Leber öffnet die Augen (TCM)
- BL 1 (852 Hz) – Innerer Augenwinkel: Lokalpunkt für Augenprobleme (nur Sonde, sehr sanft)
- 3E 23 (852 Hz) – Laterales Ende der Augenbraue: Entspannt Augen und Schläfen

LG 17 🎵 741 Hz



Kontraindikation: Keine bekannten Kontraindikationen.

LE 3 🎵 174 Hz



Kontraindikation: Schwangerschaft

BL 1 🎵 852 Hz



3E 23 🎵 852 Hz



Achtung! Max. 20% Leistung empfohlen da Nähe zum Auge!

Hinweis: Resonanzmodell-Anwendungsvorschlag, kein medizinisches Behandlungsprotokoll.

Akupunkturpunkt-Frequenztabelle – Gesamtübersicht

Frequenzzuordnung nach Chakrabereich. Die Zuordnung erfolgt gemäß der Körperregion, in der der Akupunkturpunkt liegt.

Punkt	Frequenz	Chakrabereich / Region
LU 1	639 Hz	Herzchakra – Brustbereich
LU 5	639 Hz	Herzchakra – Brustbereich / Arm
LU 7	639 Hz	Herzchakra – Arm / Handgelenk
LU 9	639 Hz	Herzchakra – Handgelenk
LU 10	639 Hz	Herzchakra – Hand
DI 4	639 Hz	Herzchakra – Hand
DI 11	538 Hz / 639 Hz	Herzchakra – Ellenbogen
DI 20	852 Hz	Stirnochakra – Gesicht / Nase
MA 36	174 Hz	Wurzelchakra – Unterschenkel (Knie abwärts)
MA 44	174 Hz	Wurzelchakra – Fuß
MI 3	174 Hz	Wurzelchakra – Fuß
MI 6	174 Hz	Wurzelchakra – Unterschenkel (Knie abwärts)
MI 10	174 Hz	Wurzelchakra – Oberschenkel
HE 5	639 Hz	Herzchakra – Unterarm
HE 7	639 Hz	Herzchakra – Handgelenk
DÜ 3	639 Hz	Herzchakra – Hand
DÜ 19	852 Hz	Stirnochakra – Ohr
BL 17	639 Hz	Herzchakra – Rücken / Brustbereich
BL 40	174 Hz	Wurzelchakra – Kniekehle (Knie)
BL 60	174 Hz	Wurzelchakra – Außenknöchel (Knie abwärts)
NI 3	174 Hz	Wurzelchakra – Innenknöchel (Knie abwärts)
NI 7	174 Hz	Wurzelchakra – Innenknöchel (Knie abwärts)
PE 1	639 Hz	Herzchakra – Brust
PE 6	639 Hz	Herzchakra – Handgelenk / Unterarm
3E 5	852 Hz	Stirnochakra – Unterarm / Handgelenk
3E 23	852 Hz	Stirnochakra – Gesicht / Schläfe
GB 34	174 Hz	Wurzelchakra – Unterschenkel (Knie)
GB 41	174 Hz	Wurzelchakra – Fuß
LE 2	174 Hz	Wurzelchakra – Fuß
LE 3	174 Hz	Wurzelchakra – Fuß
LE 8	174 Hz	Wurzelchakra – Knie / Oberschenkel
KG 4	417 Hz / 432 Hz	Sakralchakra – Unterbauch
KG 5	417 Hz / 432 Hz	Sakralchakra – Unterbauch
KG 6	417 Hz / 432 Hz	Sakralchakra – Unterbauch
KG 7	417 Hz / 432 Hz	Sakralchakra – Unterbauch
KG 12	528 Hz	Solarplexuschakra – Oberbauch
LG 4	432 Hz	Sakralchakra – Lende / Unterer Rücken
LG 16	741 Hz	Halschakra – Hinterkopf / Nacken
LG 17	741 Hz	Halschakra – Hinterkopf
LG 20	936 Hz	Kronenchakra – Scheitel

Quellenhinweis: Meridian- und Punktbeschreibungen basieren auf Inhalten von www.meine-tcm.com. © www.meine-tcm.com. Frequenzzuordnungen basieren auf dem Chakra-Resonanzmodell des Vereins Techno-X.