

5 Schmerzpunkte selber behandeln

Akupressur für Zuhause

Um das energetische Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen und somit Krankheiten vorzubeugen oder bereits bestehende Beschwerden zu lindern, ist eine Akupressur oft sehr wirksam und kann problemlos selbst durchgeführt werden. Mit dem canal Akupressurstift wird - je nach Bedarf - für fünf Sekunden bis zwei Minuten Druck auf die jeweiligen Energiepunkte ausgeübt. Ein kräftiger Druck wirkt dabei beruhigend, eine sanfte Stimulation hingegen anregend. Auch ein Klopfen, Reiben oder leichtes Kneten kann die energetische Disharmonie in den Meridianen wieder ausgleichen.



Dickdarmmeridian (Akupressurpunkt 4)

Dieser wichtige Punkt liegt in der Vertiefung, in der sich die Knochen des Daumens und des Zeigefingers treffen. Er gilt als effektivster „Anti-Schmerz-Punkt“ und wirkt entzündungshemmend bei Fieber und Schnupfen. Außerdem hilft die Stimulation bei Nasenbluten und Verdauungsproblemen.



Lungenmeridian (Akupressurpunkt 7)

Der Punkt befindet sich links außen am Unterarm, einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks. Er verschafft Linderung bei Asthma, Atemlosigkeit, Migräne, Nackenschmerzen, Halsschmerzen und Erkältung.

Herzmeridian (Akupressurpunkt 7)

Der Punkt liegt am inneren Ende der Handgelenksfalte seitlich neben dem Erbsenbein und ist ein wirkungsvoller Akupressurpunkt bei Herzrasen, Angst und Panikattacken. Er ist der Beruhigungspunkt des Herzmeridians – d.h. er kann das Herz beruhigen. So kann er auch bei Aufregung, Angst vor Prüfungen oder vor dem Einschlafen helfen.



3-fach Erwärmer (Akupressurpunkt 5)

Dieser Punkt befindet sich an der Außenseite des Unterarms – vom Handgelenk aus zwei Daumenbreiten in Richtung Ellenbogen, zwischen den Knochen und Sehnen. Er kann bei Schmerzen in der Hand und in den Armen helfen und auch bei Kopf- und Nackenschmerzen.

Perikard (Akupressurpunkt 7)

Der Punkt lässt sich in der Mitte des Handgelenks zwischen den beiden Sehnen ertasten. In einer kreisförmigen Bewegung gegen den Uhrzeigersinn massiert, kann er Nervosität, Herzrasen, Brustschmerzen und auch Gastritis bekämpfen.



canal Produktexpertin
& Dipl. Kinesiologin

Manuela's Profi-Tipp

Narbenentstörung mit dem Akupressurstift

Jede Narbe kann Störfelder hervorrufen und den Energiefluss irritieren. Sie kann jucken, Schmerzen bereiten oder sogar die Beweglichkeit einschränken. Eine Narbenentstörung hilft und kann selbst durchgeführt werden. Der Akupressurstift von canal eignet sich hervorragend dafür!