Klinik am Eichert Göppingen
Helfenstein Klinik Geislingen
www.alb-fils-kliniken.de

ALB FILS KLINIKEN

Selbsthilfe mit AKUPRESSUR

bei

- **Herzangst**
- **Herzrasen**
- **Lampenfieber**
- **Schlafstörung**
- **Stress**

Der AKUPRESSURPUNKT Hz 7 beruhigt Ihr Herz.

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN (IFIM)

GEMEINSAM **heilsam**

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN (IFIM)
Leitender Arzt: Dr. med. Matthias Stohrer

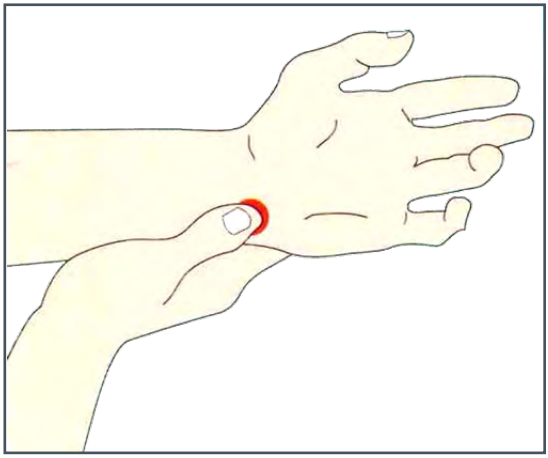
Hz 7

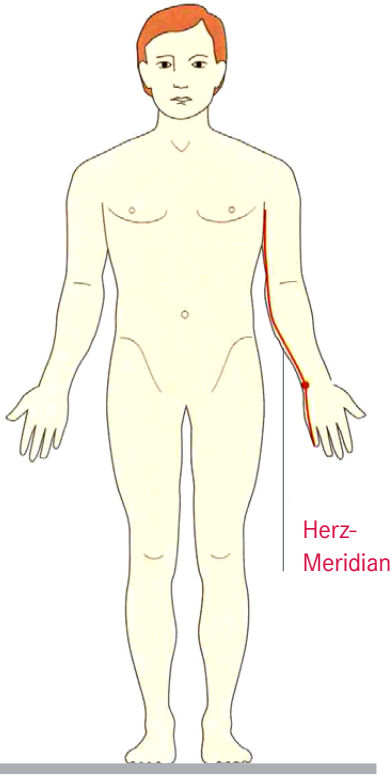
Der AKUPRESSURPUNKT Hz 7

(chin. „Shenmen“, dt. „Tor des Geistes“) liegt am Handgelenk beider Arme. Sie finden den Punkt beugeseitig in der Handgelenksfalte, vor dem Kleinfingerballen in einer tastbaren Delle neben dem Handwurzelknochen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und versuchen Sie ruhig ein- und auszuatmen. Drücken Sie dann (z.B. mit dem Fingernagel Ihres Daumens) fest auf den **AKUPRESSURPUNKT Hz 7** – über die Dauer von **ca. 30 Sekunden oder länger.**

Die AKUPRESSUR kann (nebenwirkungsfrei) beliebig oft wiederholt werden.





Hinweis: Die AKUPRESSUR ist eine Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die AKUPRESSUR ersetzt nicht eine gebotene ärztliche Therapie. Bei unklaren Beschwerden sollte die Ursache immer erst durch einen Besuch beim Arzt geklärt werden!

Postkarten Akupressur IFIM 1. Auflage Stand 08/2022