



Klinik am Eichert Göppingen  
Helfenstein Klinik Geislingen  
[www.alb-fils-kliniken.de](http://www.alb-fils-kliniken.de)



# Selbsthilfe mit AKUPRESSUR

bei

- Übelkeit
- Schwangerschaftserbrechen
- Erbrechen
- Reisekrankheit
- Schluckauf

Der AKUPRESSURPUNKT **Pe 6** lindert Ihre Übelkeit.

**INSTITUT FÜR  
INTEGRATIVE  
MEDIZIN (IFIM)**

GEMEINSAM HEILSAM

**INSTITUT FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN (IFIM)**

Leitender Arzt: Dr. med. Matthias Stohrer

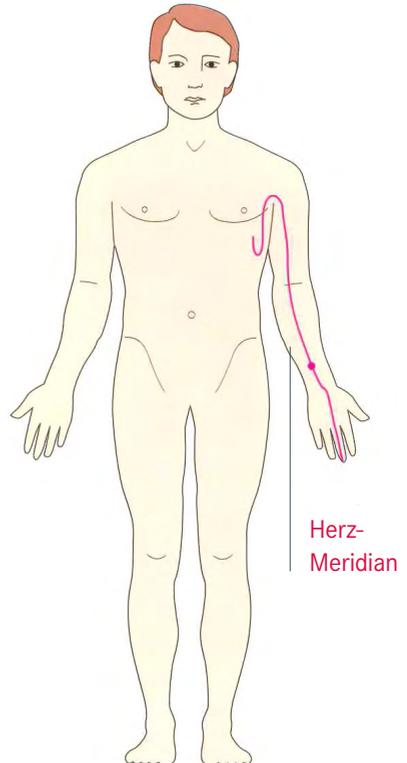
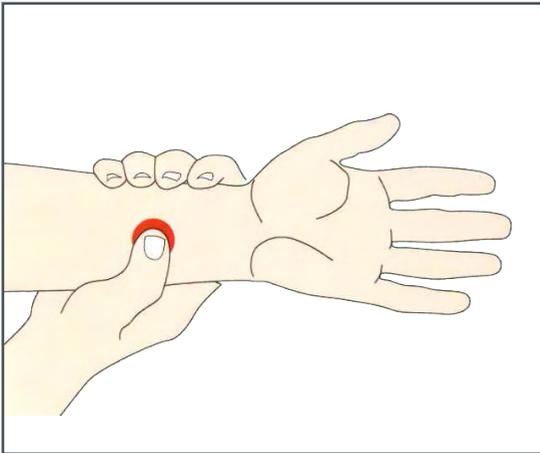
# Pe 6

## Der AKUPRESSURPUNKT Pe 6

(chin. „Neiguan“, dt. „Inneres Passtor“) liegt auf der Innenseite des Unterarms, drei Querfinger von der Handgelenksfalte zwischen den zwei Beugesehnen.

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 Pe 6** – 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!