



Akut-Punkte bei (Spannungs-) Kopfschmerzen im Home Office

www.punktuell.at

Einleitung

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.



Akut-Punkte bei (Spannungs-) Kopfschmerzen im Home Office



Dickdarm 4 (Di 4)

„vereinte Täler“

Meisterpunkt des Schmerzes. Der Akupunkt Dickdarm 4 macht den Kopf frei und hilft vor allem in Kombination mit Blase 10 bei Kopfschmerzen.

Di 4 kommt zum Einsatz bei:

- Kopfschmerzen
- grippalen Infekten
- rinnender Nase

Der Punkt wirkt vitalisierend und sollte daher nicht Abends gedrückt werden.

Di 4 mehrmals täglich mind. 1 Minute lang drücken und im Uhrzeigersinn massieren. Kann jeden Tag über längeren Zeitraum angewendet werden.

Blase 10 (Bl 10)

„Säule des Himmels“

Der Akupunkt Blase 10 hilft bei Kopfschmerzen in Kombination mit Genickschmerzen und/ oder Schlafstörungen.

Kopfschmerzen, die durch Verspannungen bzw. Anspannungen im Nackenbereich ausgelöst werden zB. durch eine unnatürliche Haltung vor dem Laptop können durch Drücken von Blase 10 gelindert werden.



Bl 10 mehrmals täglich mind. 1 Minute lang drücken. Kann jeden Tag über längeren Zeitraum angewendet werden.

Herz 7 (He 7)

„Straße zur Heiterkeit“

Der Akupunkt Herz 7 wirkt gegen Unruhe, Reizbarkeit, Gedächtnisschwäche und Schlaflosigkeit.

Wenn der Tag besonders fordernd und stressig war, man Abends nicht zur Ruhe kommt, wirkt der Akupunkt Herz 7 beruhigend und entspannend. Daher sollte er eher Abends angewendet werden.



He 7 Abends mind. 1 Minute lang drücken. Kann jeden Tag über längeren Zeitraum angewendet werden.

Kontakt

Bitte um telefonische Terminvereinbarung unter +43 699 11 22 77 06. Aufgrund der aktuellen Situation sind Termine voraussichtlich ab Mitte Mai wieder verfügbar.

Für Fragen oder Gutscheinstellungen bin ich gerne auch per Mail unter: andreas@puntuell.at erreichbar.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite www.puntuell.at