



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN Seite 1/3

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Bei Menstruationsbeschwerden liegt ein Stau von Energie und Blut vor. Durch Massage können Leber- und Nierenenergie gestärkt und der Stau beseitigt werden. Am besten ist es, wenn schon eine Woche vor der voraussichtlichen Periode mit der Massage begonnen wird.

Rückenpunkte

Punkte auf dem Rücken je 30 mal drücken.

Zur Orientierung: der 1. BWK ist die erste Erhebung unter der höchsten Erhebung am Nackenende.

B18 (Leber-Einflusspunkt)

auf dem Rücken unter dem 9. BWK, drei Finger neben der Wirbelsäule

B20 (Milz-Einflusspunkt)

auf dem Rücken unter dem 11. BWK, drei Finger neben der Wirbelsäule

B23 (Nieren-Einflusspunkt)

drei Finger neben der Wirbelsäule, in Bauchnabelhöhe (2. LWK)

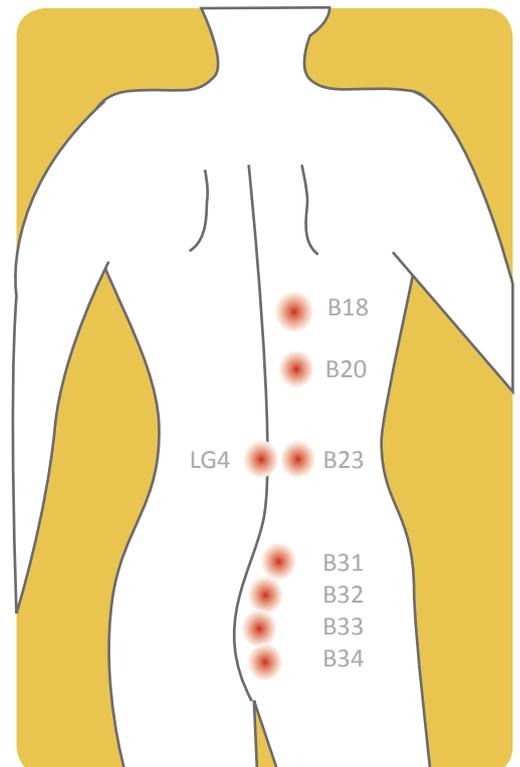
LG4

in der Mitte zwischen den beiden B23-Punkten unter dem 2. LWK in Bauchnabelhöhe

B31 bis B34

mit kreisendem Reiben mit dem Handballen bearbeiten, bis die behandelte Person ein Gefühl von Wärme verspürt. Die Punkte liegen dort, wo die Wirbelsäule in den Sakralknochen übergehen, dicht untereinander auf beiden Seiten, 2 Querfinger von der Mittellinie entfernt.

5 mal vom oberen Rücken nach unten auf den Muskelsträngen neben der Wirbelsäule schiebend reiben, entweder mit beiden Händen oder mit einer Hand nacheinander je 5 Mal.



Unterbauchpunkte drücken

Punkte auf dem Unterbauch je 30 mal drücken.

KG6

2 Finger unter dem Bauchnabel

KG4

4 Finger unter dem Bauchnabel

KG3

5 Finger unter dem Bauchnabel

M29

3 Querfinger neben KG3

N11

dicht über dem Schambein Höhe KG 2, 1 cm neben der Mittellinie des Körpers

Bauchfalten kneifen

G26

liegen seitlich auf dem Bauch in Höhe des Bauchnabels, zwei Handbreit neben dem Bauchnabel. Von den beiden Seiten des Bauchs her Falten greifen und dann loslassen. Dauer: 3 mal.

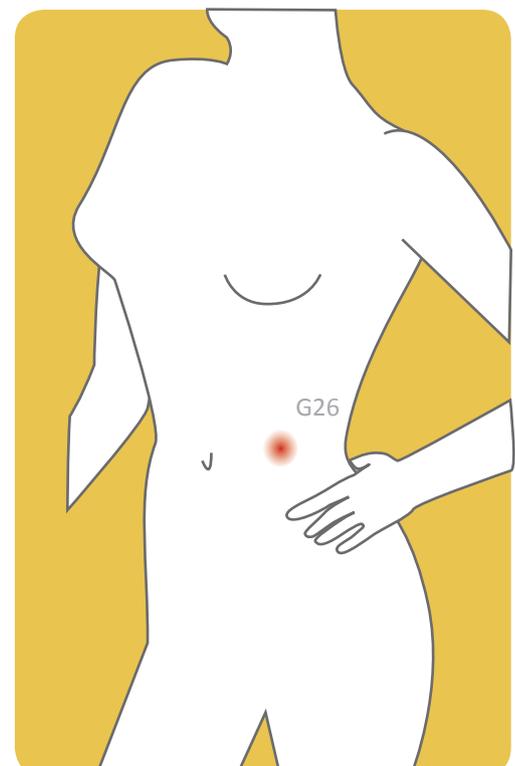
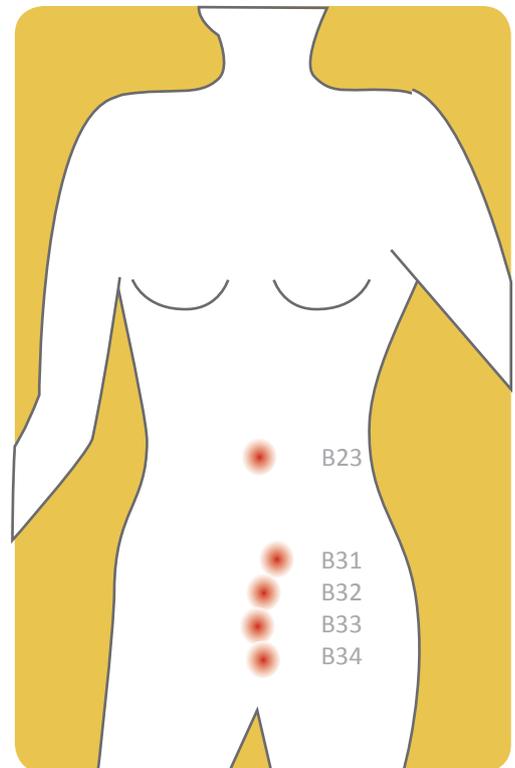
Bauchnabelzone massieren

Um den Bauchnabel kreisend reiben. Die Kreise können größer und wieder kleiner werden. Über den Unterleib mit der Handkante vor- und zurückrollen. Dabei die Finger leicht nach innen krümmen.

Unterbauch drücken

M30

liegt dicht über dem Schambeinrand rechts und links 3 Fingerbreit von der Mittellinie entfernt. 1 Minute lang mit den Handballen fest drücken.



Bein- und Fußpunkte drücken

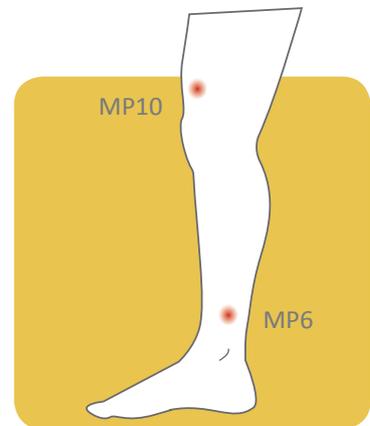
Beinpunkte je 30 mal drücken

MP10

3 Querfinger über Kniescheibe innen in Muskelvertiefung, rechte Hand auf linke Kniescheibe, Punkt an Daumenspitze

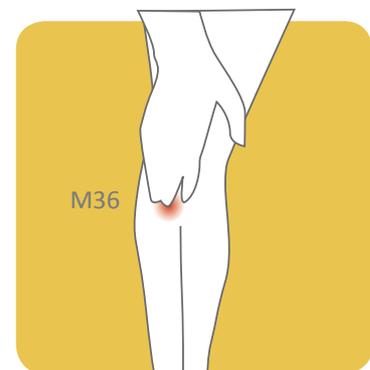
MP6

4 Querfinger über Innenknöchel, dicht hinter dem Schienbein



M36

Handteller auf Kniescheibe legen, an Mittelfingerspitze außen neben Schienbein

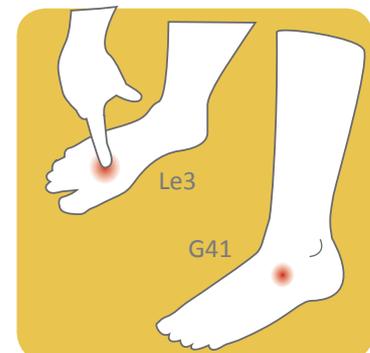


Le3

In Winkel und Vertiefung zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen

G41

Schmerzlinderungspunkt zwischen 4. u. 5. Mittelfußknochen oben



Fußsohlenpunkt reiben

N1

auf der Fußsohle oben, dicht unter den Fußballen kreisend oder schiebend reiben, bis sich der Punkt warm anfühlt. Mit dem anderen Fuß wiederholen.

