

Health Press Gitterpflaster

Das E-Book zur Anwendung



Inhaltsverzeichnis

Über uns	4
Einleitung	5
Der Begriff des Qi	6
Meridiane und Therapiepunkte	7
Einführung der Gitterpflaster	8
Vorbereiten der Haut	9
Vordehnen der Haut.....	9
Gesundheit und Krankheit aus Sicht der TCM.....	10
Tragedauer der Gitterpflaster	10
Richtiges Aufkleben.....	11
Schwimmen, duschen erlaubt?	12
Hautreaktionen beim Kleben	12
Nicht zu behandelnde Stellen	13
Anwendungsbeispiele	14
Allergie gegen Gräser	15
Allergische Reaktion	16
Angstzustände Erwachsene	17
Angstzustände Kinder	18
Appetitlosigkeit	19
Bauchschmerzen	20
Erkältung	21
Gedächtnisprobleme	22
Hautunreinheiten	23
Heiserkeit	24
Hexenschuss	25
Knieschmerzen	26
Konzentration	27
Kopfschmerzen	28
Kreislaufprobleme	29
Muskelkrämpfe	30
Nackenschmerzen	31
Narben	32
Nasenbluten	33
Negative Verstimmung	34

Nervosität	35
Nikotinentzug	36
Ohrenschmerzen	37
Raumangst	38
Regelschmerzen	39
Reiseübelkeit	40
Reizhusten	41
Rheumatische Beschwerden	42
Rückenschmerzen	43
Ruhelosigkeit	44
Schlafprobleme	45
Schlappeheit	46
Schluckauf	47
Schmerzen Allgemein	48
Schmerzen Allgemein	49
Schnupfen	50
Schulterschmerzen	51
Schwindelgefühl	52
Sodbrennen	53
Stress	54
Übelkeit	55
Verdauungsprobleme	56
Wechseljahrsbeschwerden	57
Wohlfühlen Allgemein	58

Über uns

Health Press

Zuallererst möchten wir uns im Namen des gesamten Teams von Health Press bei Ihnen bedanken, für das Vertrauen und die Zeit, die Sie uns schenken. Qualität unserer Produkte und Kundenzufriedenheit steht bei uns seit Jahren an erster Stelle, deshalb liefern wir Ihnen hiermit ein sehr umfangreiches Buch rund um das Thema „Gitterpflaster und die genaue Anwendung“ kostenlos zu Ihrem Produkt mit dazu. Wir freuen uns sehr, dass auch Sie einen Blick über den Tellerrand hinaus wagen und neben standardisierter westlicher Medizin, die Heilkraft der traditionellen chinesischen Medizin erforschen, ganz egal ob Sie seit Jahren dabei sind oder dies Ihr erster Vorstoß ist.

Nach der „Vorherrschaft“ der westlichen Medizin, trauen sich jetzt immer wieder Ärzte auch alternative Heilmethoden in ihren Praktiken einzusetzen und erkennen nachweislich, wie heilungsfördernd eine Ergänzung mit alternativer Medizin sein kann. Sicherlich kennen auch Sie etliche Erfahrungsberichte aus dem Internet oder Bekanntenkreis, welche von hervorragenden Ergebnissen der traditionell chinesischen Medizin sprechen, egal ob Homöopathie, Gua Sha, Akupunktur oder Akupressur.

Einleitung

Als traditionell chinesische Medizin (TCM) wird die heilkundliche Theorie und Praxis der seit Jahrtausenden praktizierten Medizin im ostasiatischen Raum bezeichnet. Die vor 3000 Jahren entstandenen Heilmethoden werden heutzutage immer mehr auch von der westlichen Bevölkerung angenommen und angewendet.

Zu den großen 5 Bestandteilen der chinesischen Medizin zählen die chinesische Arzneimitteltherapie, die Akupunktur, die Moxibustion (Erwärmung der Akupunkturpunkte) außerdem diverse Massagetechniken wie Tuina Anmo und Shiatsu, die Bewegungstherapie Qigong und die chinesische Diätetik (Ernährungslehre).

Dabei wird die TCM als alternativ- oder Komplementärmedizin betrachtet. Die **Chinesische Akademie für traditionelle chinesische Medizin** ist das größte und bekannteste chinesische Zentrum für Forschung und Lehre der TCM.

Der Begriff des Qi

Der chinesische Begriff Qi (spr. Tschì) bedeutet so viel wie Energie, Luft, Atem, Kraft und Atmosphäre. Außerdem beschreibt das Qi die Emotionen des Menschen und steht für die Tätigkeit des neurohormonalen Systems.

Nach Auffassung der Kultur des Alten China gilt das Qi als Substanz, aus dem alles Physische und Geistige besteht und als vitale Energie und Lebenskraft gesehen wird.

Der Organismus des Menschen wird als Einheit dynamischer Qi-Strukturen betrachtet. Solange das Qi im Gleichgewicht ist und fließen kann, erfreut sich der Mensch bedingungsloser Gesundheit. Wird das Gleichgewicht jedoch gestört, so muss die Ursache der Störung ermittelt und beseitigt werden.

Dem sogenannten Qi Kreislauf werden fünf Jahreszeiten zugeordnet. Zu diesen gehören die fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Der menschliche Körper wird demnach als ein Zusammenwirken von fünf Organen betrachtet: Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren.

Meridiane und Therapiepunkte

Der im deutschen verwendeten Begriff „Meridian“ beschreibt die chinesische Bezeichnung jingluo weniger gut als der Begriff Leitbahn, oder eher Leitbahnnetz. Dabei handelt es sich um ein System von Bahnen durch die das Qi fließt. Es gibt unzählige Therapiepunkte, die auf dem ganzen Körper, vor allem aber an Händen und Füßen verteilt sind. Diese werden mit Nadeln gestochen (Akupunktur) oder gebrannt (Moxibustion).

Nach der chinesischen Krankheitslehre kommen innere Störungen des Qi im Äußeren zum Vorschein. Durch die äußere Behandlung durch Akupunktur, Akupressur und Co. Können somit unzählige Beschwerden des Körpers behandelt und geheilt werden.

Selbstverständlich gelten die hier erklärten Tipps nicht als Alternative zu einem ärztlichen Rat, falls Sie sich unsicher sind oder etwas ernst Zunehmendes vermuten, dann fragen Sie bei Ihrem Hausarzt nach.

Einführung der Gitterpflaster

Die Gitterpflaster, auch Gittertape, Akupunkturpflaster oder Cross Tape genannt, sind kleine Pflaster mit Gitterstruktur. Sie besitzen einen hautfreundlichen Kleber und können ohne Probleme mehrere Tage am Stück getragen werden. Durch die elektrostatische der Pflaster und der Haut haften die Gitterpflaster umso besser und können damit ihre volle Wirkung entfalten. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich und werden auf Akupunktur- Schmerz- und Trigger Punkte geklebt. Die Pflaster können den gestörten Energiefluss beeinflussen und führen zu Mikroentlastungen. Diese werden durch die bekannte Gitterstruktur erzeugt.

Der Vorteil der Akupressur ist, Sie müssen nicht erst Medizin studieren, um die hilfreichen Praktiken anwenden zu können, denn mit etwas Übung und der richtigen Anleitung kann auch ein Laie die benötigten Schritte durchführen und so an sich selbst oder anderen positive Effekte bewirken.

Vorbereiten der Haut

Klassische asiatische Gitterpflaster besitzen von Grund auf eine bessere Haftbarkeit als günstige Nachahmungen. Damit jedoch die Pflaster auch mehrere Tage bei Bewegung und Belastung halten können einige Maßnahmen schon vor der Anwendung vorgenommen werden.

Grundsätzlich klebt das Pflaster am besten auf glatter Oberfläche. Es ist also ratsam, die zu behandelnden Stellen vorher zu rasieren. Die Haut sollte sauber und nicht zu fettig sein, waschen Sie die Bereiche mit klarem Wasser, um Ihre Haut perfekt auf die Behandlung vorzubereiten.

Befolgen Sie diese Tipps, wird das Pflaster ohne Probleme über mehrere Tage auch unter der Kleidung halten.

Vordehnen der Haut

Akupunkturpunkte geben mögliche Behandlungsstellen für die Gitterpflaster an. Dabei wird jedoch das ungefähre Areal um den Akupunkturpunkt gemeint. Führen sie das Pflaster sachte im gewünschten Bereich über die Haut, finden Sie dort einen besonders stark haftenden Punkt, so haben Sie Ihren Triggerpunkt gefunden!

Möchten Sie die Gitterpflaster auf Gelenke wie Knie, Ellenbogen, Handgelenk, oder auf große Bereiche wie den Rücken kleben, so achten Sie bitte vor dem kleben darauf, dass die Haut am jeweiligen Bereich vorgedehnt ist. So machen sie beim Rücken erst einen Katzenbuckel oder beim Ellenbogen winkeln Sie den Arm ganz an. So können die Pflaster am besten angebracht werden und können ihre volle Wirkung erzielen.

Gesundheit und Krankheit aus Sicht der TCM

In der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin wird Gesundheit als Abwesenheit von Leid, Blockaden und Schmerzen beschrieben. Funktioniert das komplette System Körper als großes Ganzes, so gibt es keine Anzeichen für Krankheiten oder Beschwerden. Falls dieses System gestört wird, gerät es aus dem Gleichgewicht, die Selbstheilungskräfte können nun den Körper nicht von allein zur Genesung führen. Es müssen äußere Praktiken angewendet werden, um dem Körper bei seiner vollständigen Heilung zu unterstützen.

Tragedauer der Gitterpflaster

In der Theorie kann das Pflaster solange getragen werden solange es haftet. Die meisten Pflaster halten zwischen 4-6 Tagen. Tapes an stark bewegten Gelenken können sich auch mal früher ablösen.

Ist dies der Fall können die Pflaster einfach mit neuen derselben Größe ersetzt werden.

Beim Aufkleben auf die Haut soll das Pflaster mit den Fingern angedrückt werden, so nimmt das Pflaster die Körpertemperatur über die Haut auf und klebt nach etwa einer halben Stunde optimal.

Außerdem müssen Sie nicht alle angegebenen Akupunkturpunkte bekleben, diese sind lediglich mögliche Anlaufstellen, an denen Sie die Gitterpflastermethode ausprobieren können.

Richtiges Aufkleben

Die originalen Gittertapes von Health Press erhalten eine elektrostatische Aufladung, sobald das Pflaster von der Folie gezogen wird. Beim Abziehen hält das Pflaster die negativ geladenen Elektronen bei sich, die Folie bleibt positiv geladen zurück. Dadurch haben Sie nun ein elektrostatisch geladenes Pflaster in der Hand, Sie werden sehen, dass es sich an die Haut anziehen wird.

Diese Aufladung ist ganz alltäglich, sind Sie schonmal mit Socken über einen Teppich gelaufen und haben dann an eine metallische Türklinke gefasst? Sie werden gemerkt haben wie sich beim Kontakt mit dem Metall Ihre Ladung entladen hat.

Die Hautoberfläche ist ebenfalls positiv geladen und somit wird das Gitterpflaster angezogen.

Nun streichen Sie mit dem Pflaster sanft über die Region, in der Sie es anbringen möchten. Sie werden einen Punkt finden, bei dem das Pflaster besonders stark angezogen wird, bei dem es regelrecht kleben bleibt. Dieser Punkt ist durch die Blockade positiver geladen und perfekt als Ihr Triggerpunkt geeignet.

Sie können nach dem ersten Pflaster in derselben Region noch mit einem zweiten Pflaster nach einem weiteren möglichen Triggerpunkt suchen.

- 1) Pflaster abziehen und vorsichtig am Finger kleben lassen. Dabei soll das Pflaster nicht mit dem Daumen festgehalten werden.
- 2) Sanft über die vorbereitete Haut streichen
- 3) Punkt mit besonders großer Haftung finden und ausprobieren
- 4) Pflaster aufkleben und mit den Fingern festdrücken

Schwimmen, duschen erlaubt?

Insofern es sich um originale Akupunkturpflaster handelt haften diese ohne Probleme für mehrere Tage auf der Haut. Durch den hautfreundlichen, aber starken Kleber und die elektrostatische Aufladung, klebt das Pflaster auch noch nach dem Kontakt mit Wasser. Also können Sie ohne Bedenken mit den Pflastern schwimmen oder duschen gehen. Sollte sich doch mal ein Gitterpflaster ablösen, so ersetzen Sie es einfach mit einem neuen derselben Größe.

Hautreaktionen beim Kleben

Vereinzelt kann es dazu kommen, dass sich durch das Tragen des Pflasters kleine Hautirritationen bilden können, nehmen Sie das Pflaster in diesem Falle ab und lassen Sie die Stelle unbehandelt, sodass sie sich wieder erholen kann.

Nicht zu behandelnde Stellen

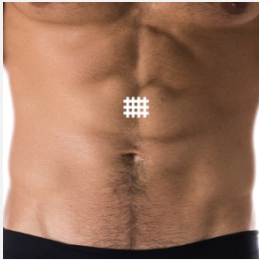
Nicht alle Stellen sind für die Gitterpflastermethode geeignet. Vor allem bei schwangeren Frauen muss man vorsichtig mit der Gitterpflastermethode sein, da diese Wehen auslösen können. Klären Sie die Behandlung im Falle einer Schwangerschaft mit Ihrem Hausarzt ab. Grundsätzlich gilt, dass Gitterpflaster nie auf offene Wunden, beschädigte oder erkrankte Haut geklebt werden darf. Außerdem nicht im Genitalbereich, über die Nasenlöcher, auf die Augen, den Mund oder die Haare.

Die restlichen Stellen können bedenkenlos mit den Gitterpflastern behandelt werden.

Anwendungsbeispiele

Auf den folgenden Seiten befinden sich über 40 Anwendungsbeispiele, bei denen die Gitterpflaster zusätzlich zu herkömmlichen Behandlungen verwendet werden können. Es handelt sich hierbei um allgemein bekannte Akupressur Punkte, die bei verschiedenen Symptomen aktiviert werden müssen.

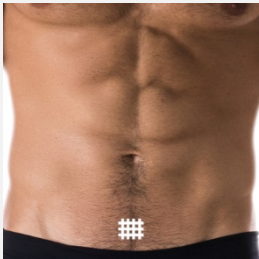
Allergie gegen Gräser



Bauch

3 Fingerbreit oberhalb des Bauchnabels.

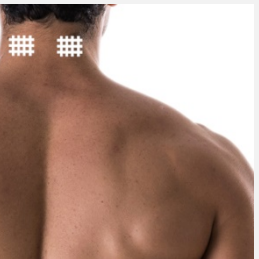
Größe: Typ A oder B



Bauch

3 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

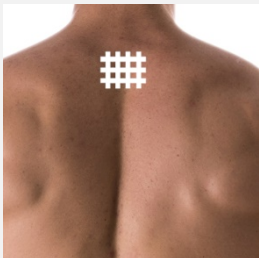
Größe: Typ A oder B



Nacken

Neben der Wirbelsäule direkt unter dem Haaransatz.

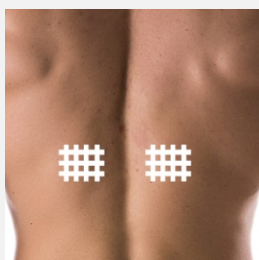
Größe: Typ A oder B



Nacken

Am unteren Ende der Halswirbelsäule.

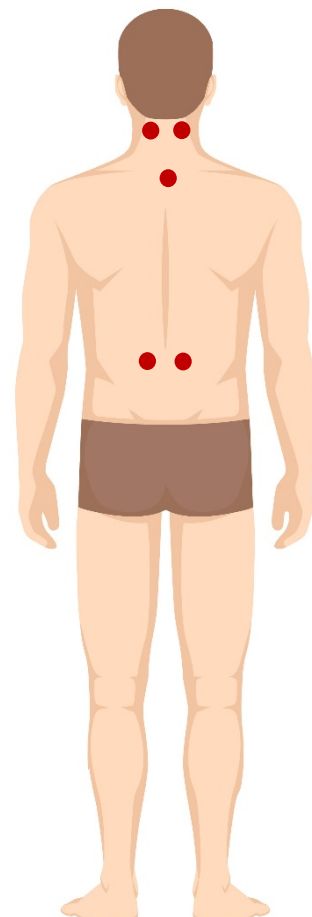
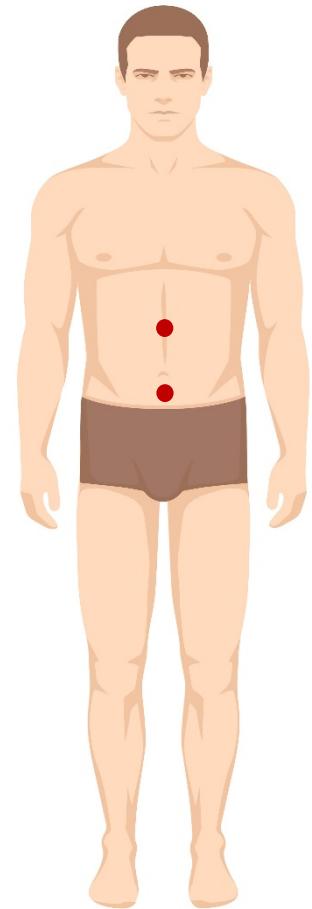
Größe: Typ B oder C



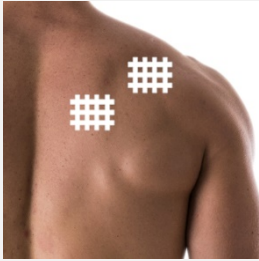
Rücken

Neben der Wirbelsäule, mittig auf den Rücken.

Größe: Typ B



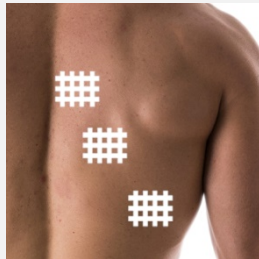
Allergische Reaktion



Rücken

Oberhalb des Schulterblatts.

Größe: Typ A oder B



Rücken

An der inneren und unteren Seite des Schulterblatts.

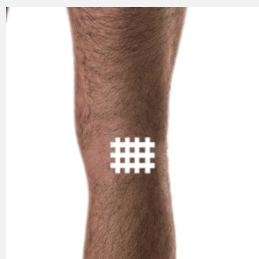
Größe: Typ B



Rücken

Auf Höhe der untersten Rippe, neben der Wirbelsäule.

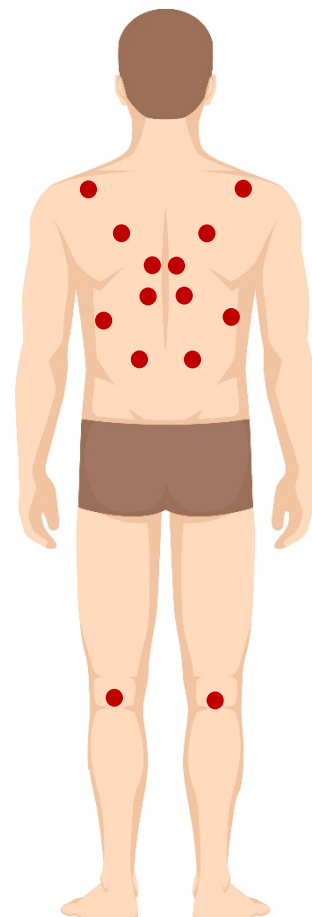
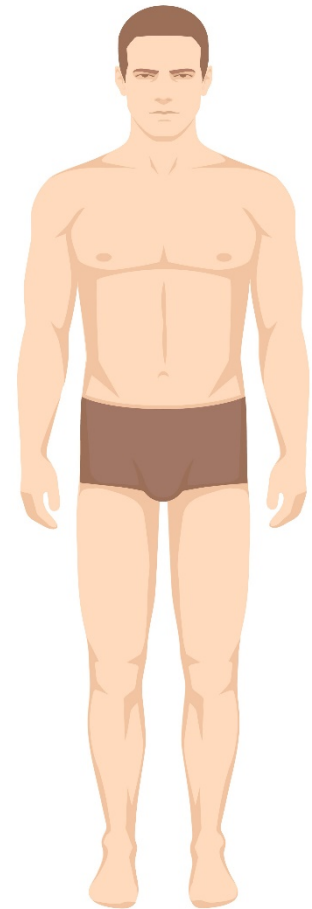
Größe: Typ B



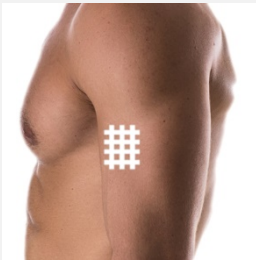
Kniekehle

Mittig in der Kniekehle.

Größe: Typ B oder C



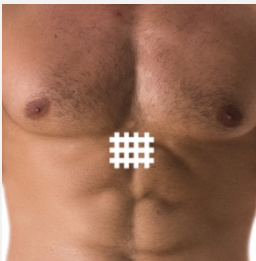
Angstzustände Erwachsene



Oberarm

Auf den Bizeps zwischen der Vorder- und Außenseite Auf der Höhe des Schultermuskelansatzes.

Größe: Typ B oder C



Brust

Unterhalb des Brustmuskels, mittig.

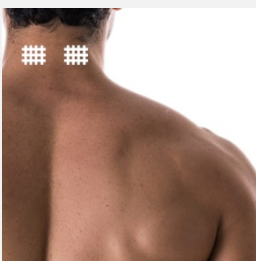
Größe: Typ B oder C



Handgelenk

Mittig auf der Außenseite des Handgelenks.

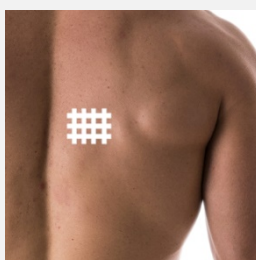
Größe: Typ A oder B



Nacken

Neben der Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes.

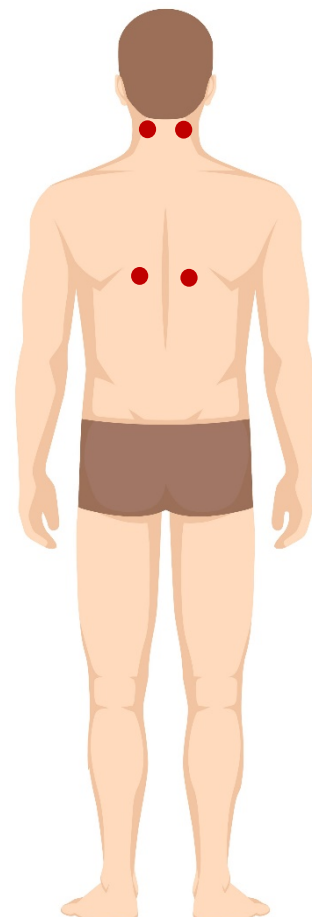
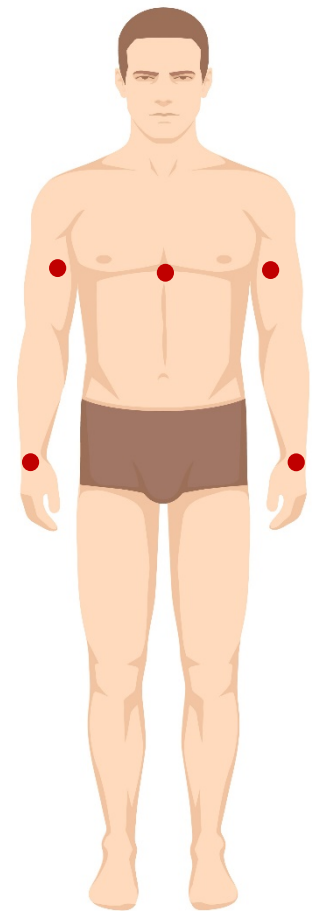
Größe: Typ A oder B



Rücken

Neben der Wirbelsäule auf Höhe des Schulterblatts.

Größe: Typ B oder C



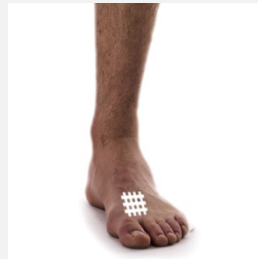
Angstzustände Kinder



Handgelenk

2 Fingerbreit oberhalb der Handgelenkfalte an der Innenseite.

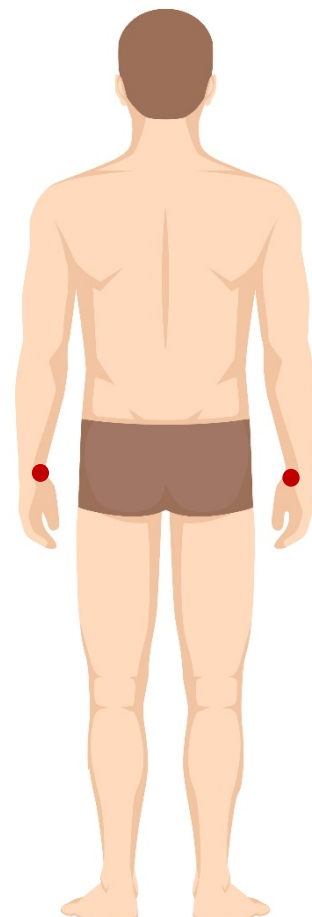
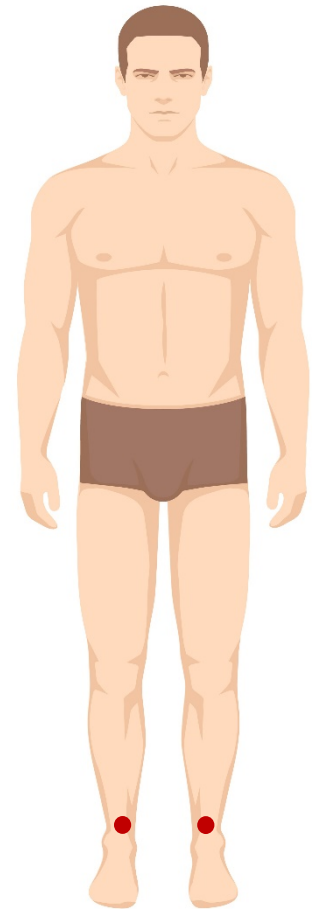
Größe: Typ A oder B



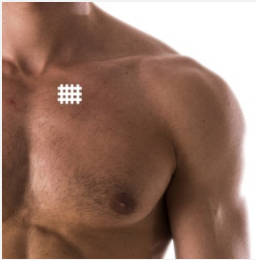
Fuß

Auf dem Fußrücken zwischen dem 1. Und 2. Zeh.

Größe: Typ A oder B



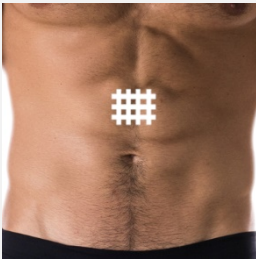
Appetitlosigkeit



Brust

Mittig unterhalb des Schlüsselbeins.

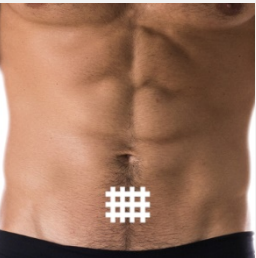
Größe: Typ A oder B



Bauch

3 Fingerbreit oberhalb des Bauchnabels.

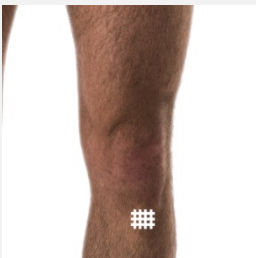
Größe: Typ B oder C



Bauch

2 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

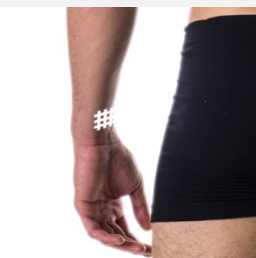
Größe: Typ B oder C



Knie

Unterhalb des Knies auf die Kniescheibe.

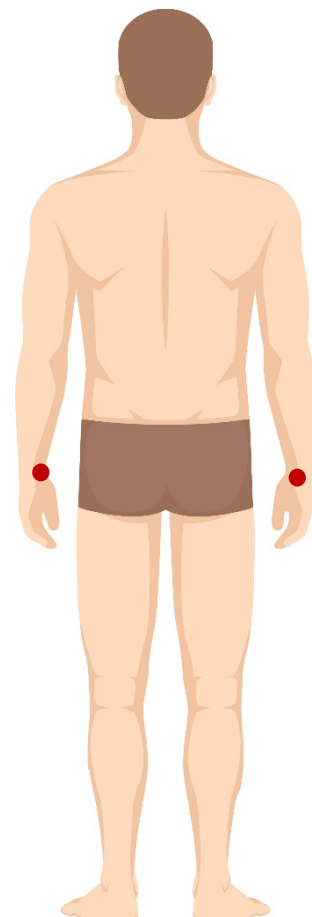
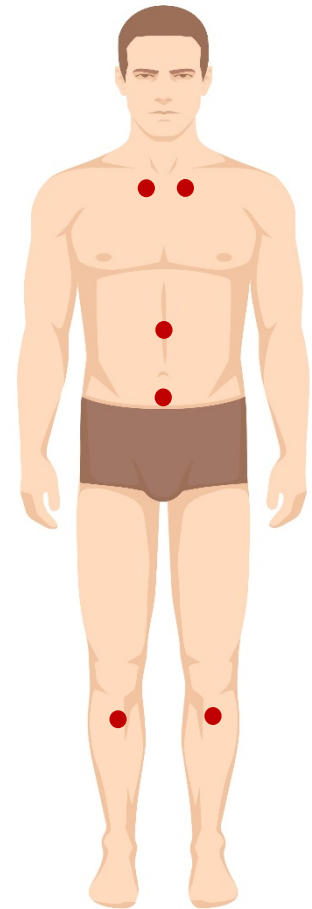
Größe: Typ B oder C



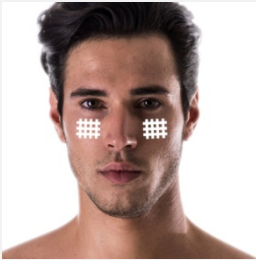
Handgelenk

2 Fingerbreit oberhalb der Handgelenkfalte an der Innenseite.

Größe: Typ A oder B



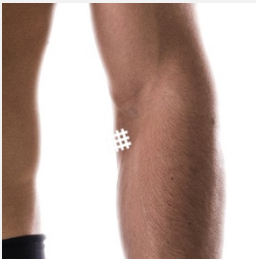
Bauchschmerzen



Gesicht

Neben der Nase mittig unter den Augen.

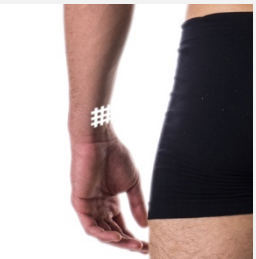
Größe: Typ A



Ellenbogen

An der Innenseite des Armes zwischen Ellenbeuge und Ellenbogen.

Größe: Typ B



Handgelenk

2 Fingerbreit oberhalb der Handgelenkfalte an der Innenseite.

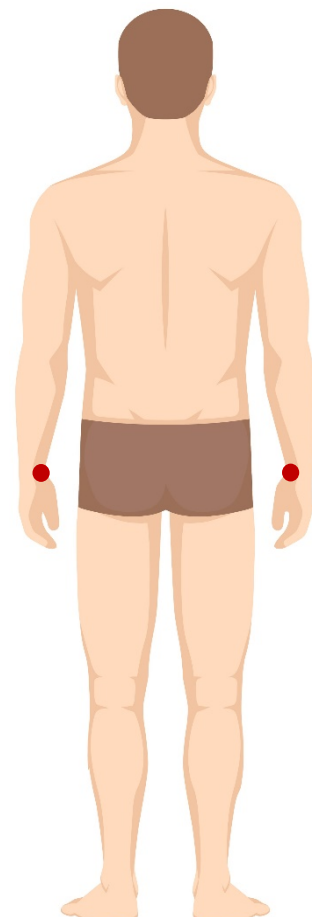
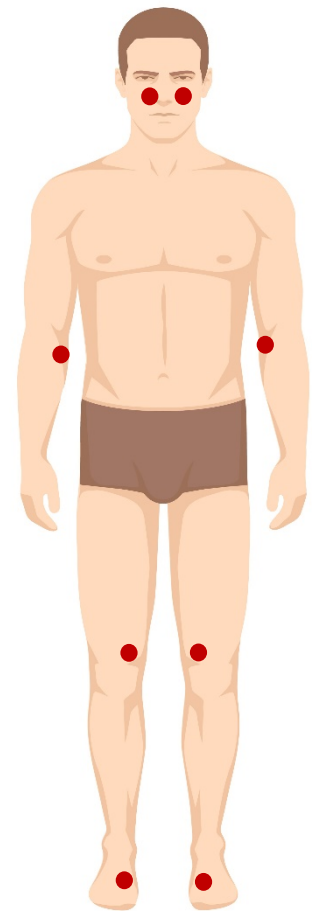
Größe: Typ A oder B



Fuß

Auf dem Fußrücken hinter dem großen Zeh.

Größe: Typ A oder B



Erkältung



Handgelenk

Mittig auf der Außenseite des Handgelenks.

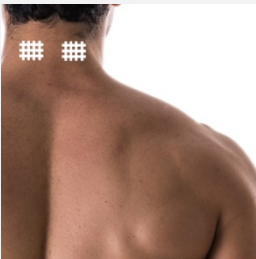
Größe: Typ A oder B



Handgelenk

An der Innenseite des Handgelenks, nicht mittig sondern auf der Seite des Daumens.

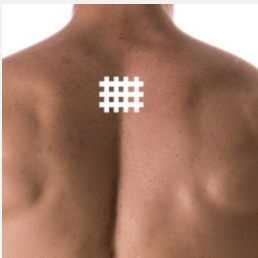
Größe: Typ A oder B



Nacken

Neben der Wirbelsäule direkt unter dem Haaransatz.

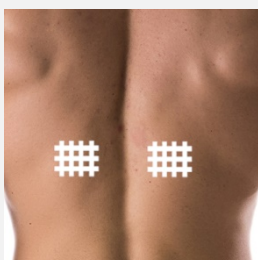
Größe: Typ A



Rücken

Mittig auf der Wirbelsäule am Ende der Halswirbelsäule.

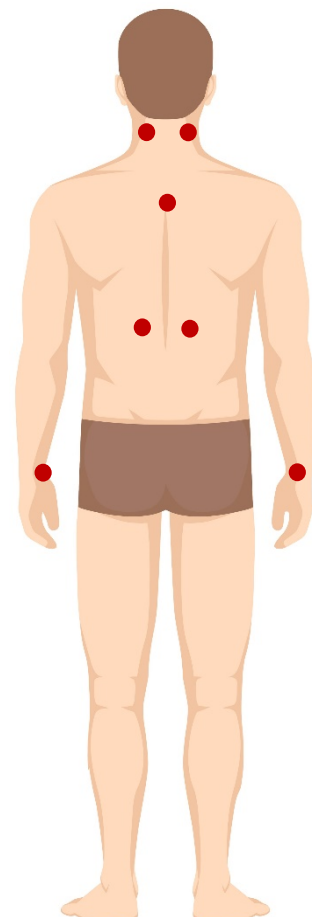
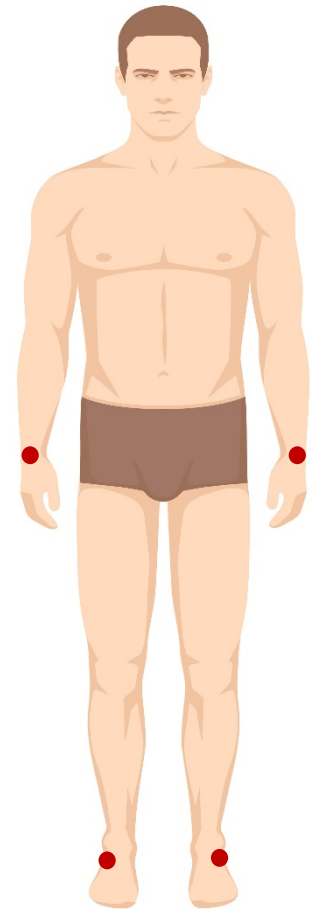
Größe: Typ C



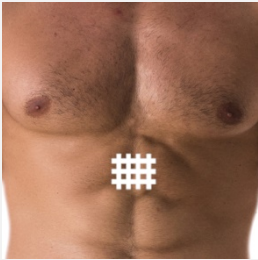
Rücken

Neben der Wirbelsäule auf Höhe der untersten Rippen.

Größe: Typ B oder C



Gedächtnisprobleme



Bauch

Unterhalb des Brustbeins mittig auf den Bauch.

Größe: Typ B oder C



Handgelenk

Auf der Außenseite des Handgelenks in Verlängerung des Zeigefingers.

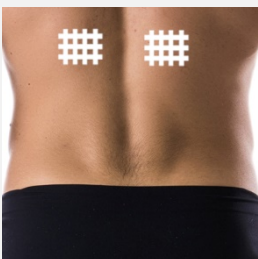
Größe: Typ B



Unterschenkel

Auf der Innenseite mittig auf den Unterschenkel.

Größe: Typ B oder C



Rücken

Neben der Wirbelsäule mittig auf den Rücken.

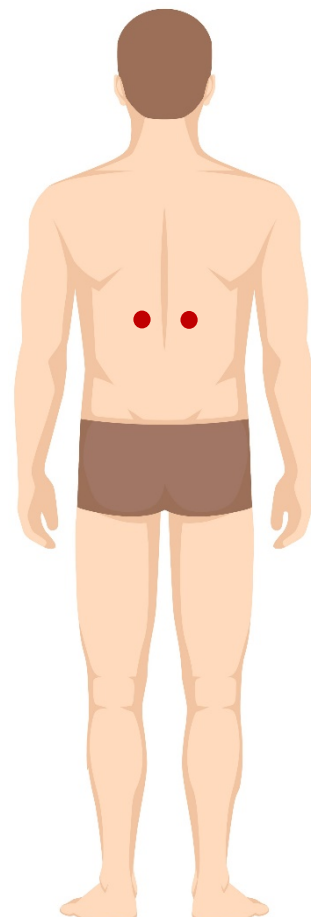
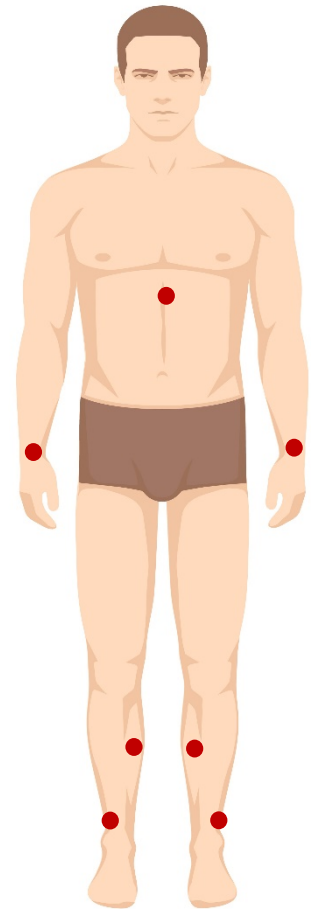
Größe: Typ B oder C



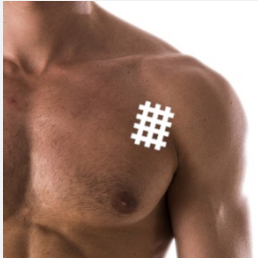
Fuß

Oberhalb des Knöchels auf die Außenseite des Fußes.

Größe: Typ B oder C



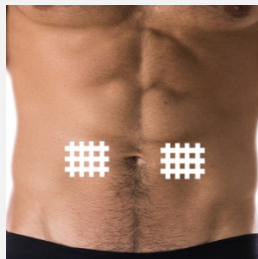
Hautunreinheiten



Brust

2 Fingerbreit über der Beugefalte des Oberarms.

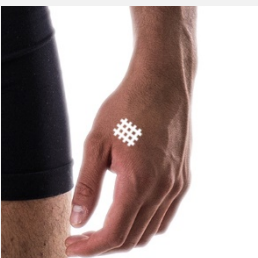
Größe: Typ B oder C



Bauch

Beidseitig neben den Bauchnabel.

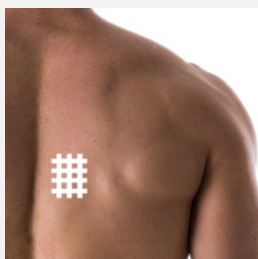
Größe: Typ B oder C



Handgelenk

Auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger.

Größe: Typ A



Rücken

Unterer Innenrand des Schulterblatts.

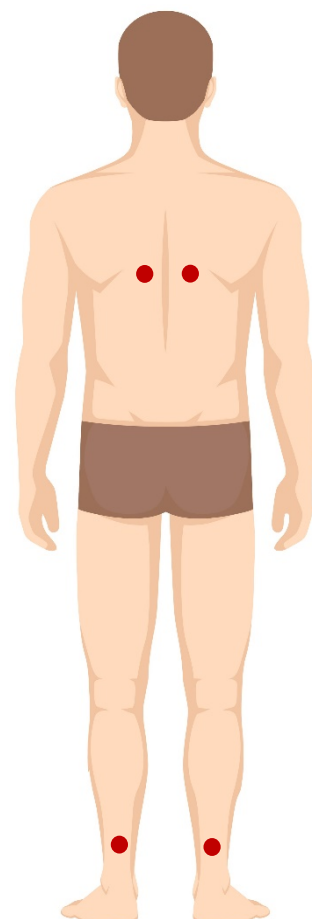
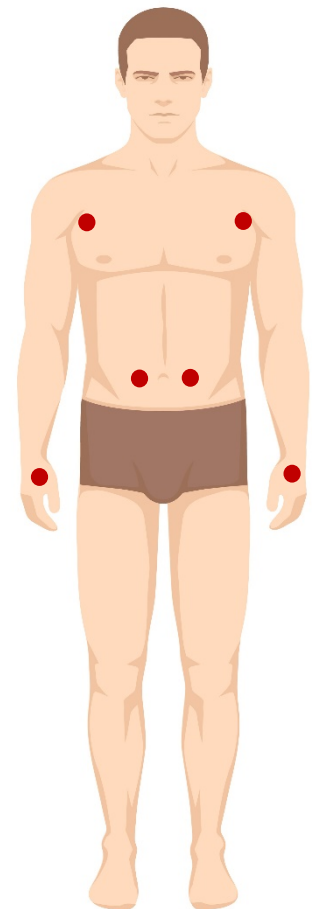
Größe: Typ B oder C



Fuß

Oberhalb des Knöchels auf die Rückseite des Fußes.

Größe: Typ B



Heiserkeit



Handgelenk

Auf der Außenseite in
Verlängerung des Daumens.

Größe: Typ A



Handgelenk

An der Innenseite des
Handgelenks, nicht mittig sondern
auf der Seite des Daumens.

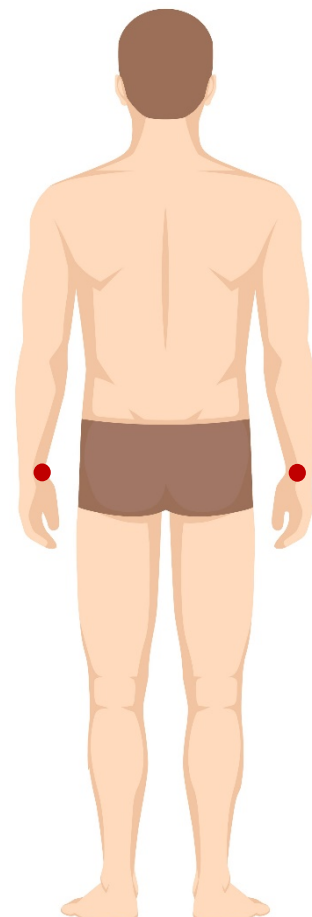
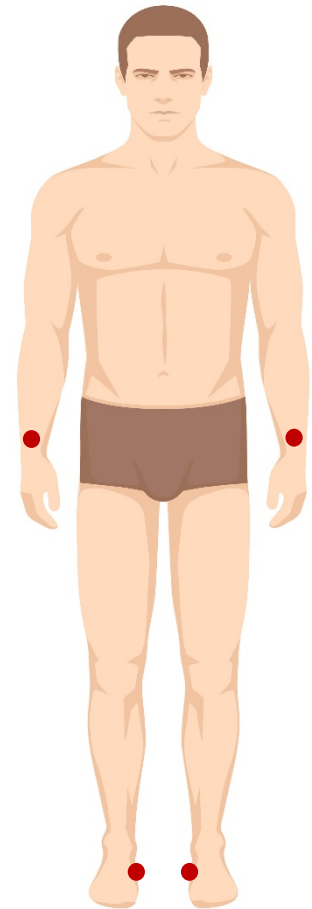
Größe: Typ A oder B



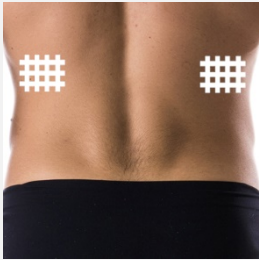
Fuß

Unterhalb des Knöchels auf der
Innenseite des Fußes.

Größe: Typ A oder B



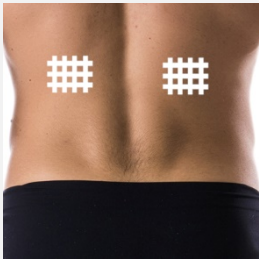
Hexenschuss



Rücken

Auf Höhe der untersten Rippe
außen am Rücken.

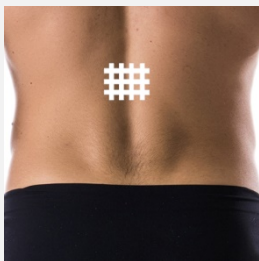
Größe: Typ B oder C



Rücken

Auf Höhe der untersten Rippe
mittig am Rücken.

Größe: Typ B oder C



Rücken

Auf Höhe der untersten Rippe auf
die Wirbelsäule.

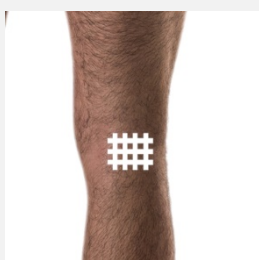
Größe: Typ B oder C



Rücken

Mittig neben das Steißbein.

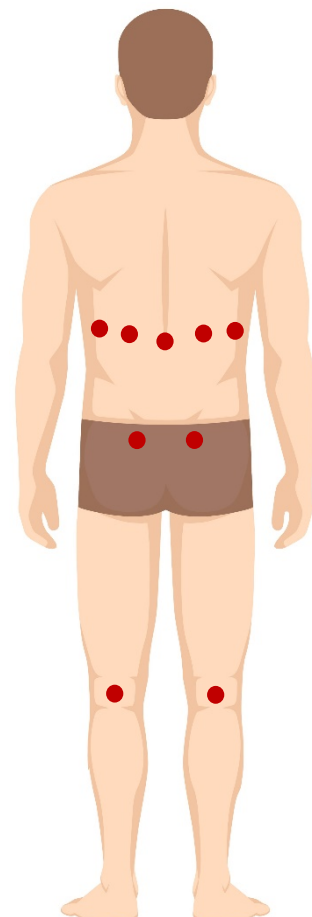
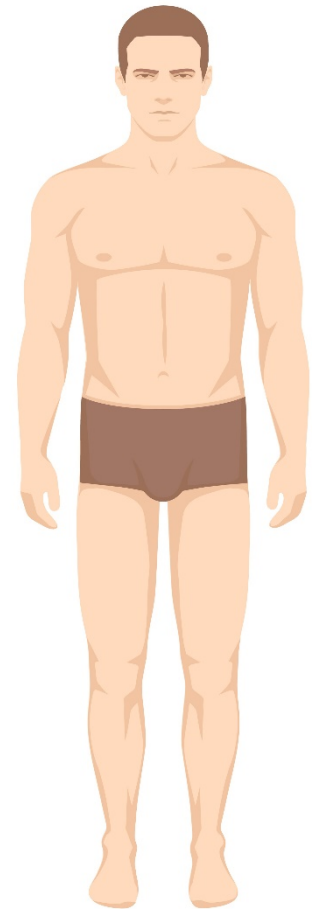
Größe: Typ B



Kniekehle

Mittig in die Kniekehle.

Größe: Typ B



Knieschmerzen



Knie

Mittig oberhalb der Kniescheibe.

Größe: Typ B oder C



Knie

Dicht unterhalb der Kniescheibe auf der Außenseite.

Größe: Typ B oder C



Knie

Dicht unterhalb der Kniescheibe mittig auf das Schienbein.

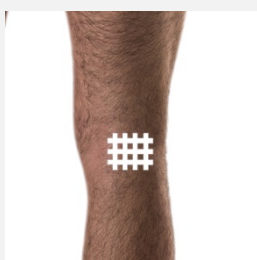
Größe: Typ B oder C



Rücken

Mittig auf das Steißbein.

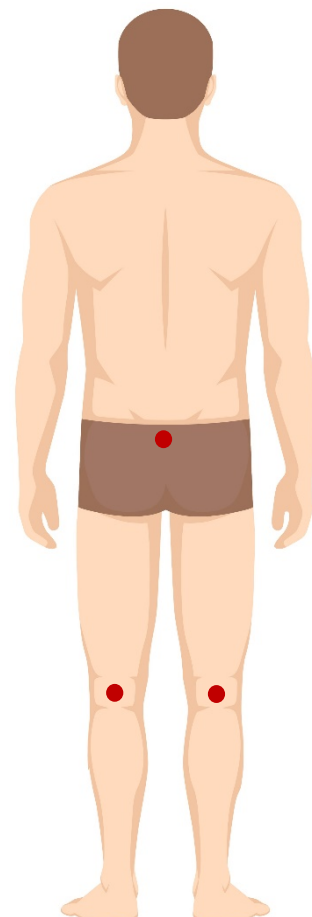
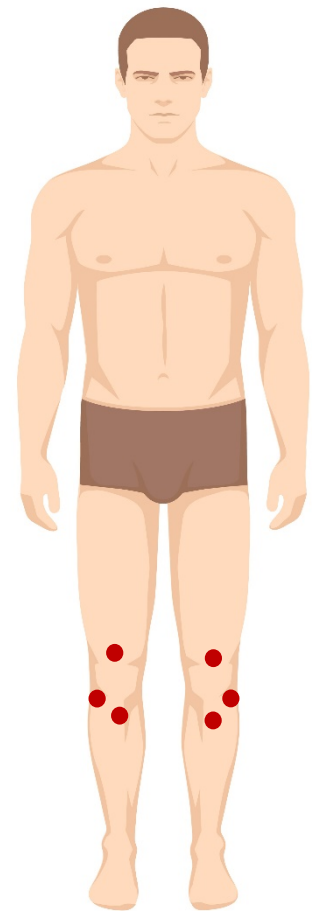
Größe: Typ B oder C



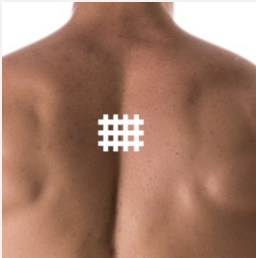
Kniekehle

Mittig in die Kniekehle.

Größe: Typ B



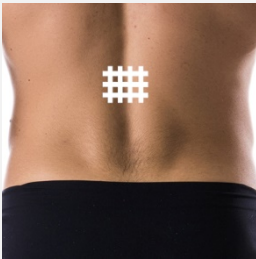
Konzentration



Rücken

Mittig auf der Wirbelsäule auf Höhe der Schulterblätter.

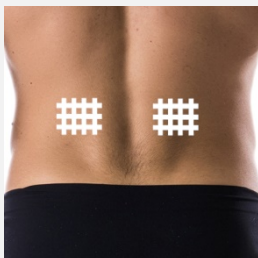
Größe: Typ B oder C



Rücken

Auf der Höhe der letzten Rippe auf die Wirbelsäule.

Größe: Typ B oder C



Rücken

1 Fingerbreit unterhalb des vorherigen Tapes neben der Wirbelsäule.

Größe: Typ B oder C



Handgelenk

2 Fingerbreit oberhalb des Handgelenks auf der Innenseite auf der Seite des Daumens.

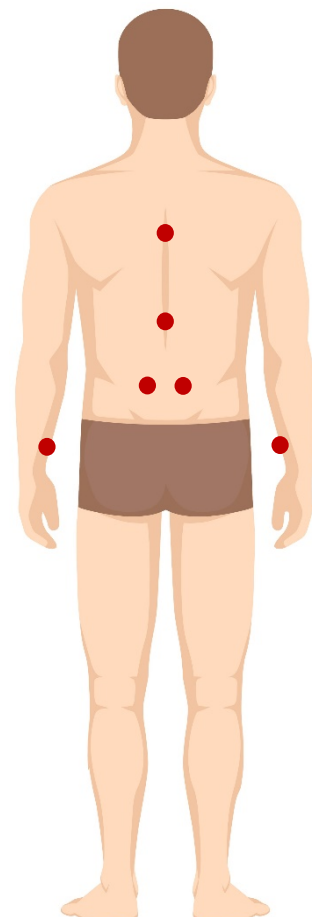
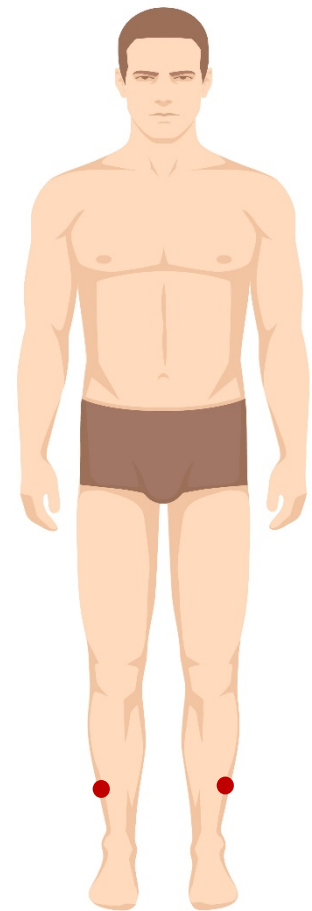
Größe: Typ A oder B



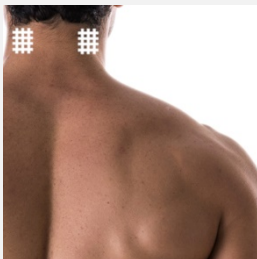
Unterschenkel

1 Handbreit oberhalb des Knöchels auf der Außenseite.

Größe: Typ B oder C



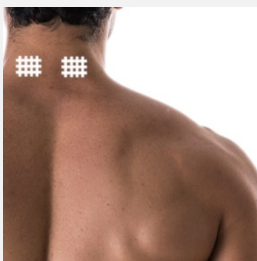
Kopfschmerzen



Nacken

Unterhalb des Haaransatzes, 2 Fingerbreit neben der Wirbelsäule.

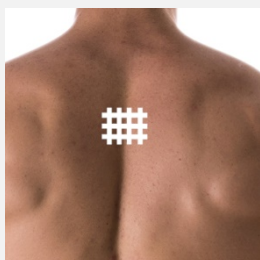
Größe: Typ A oder B



Nacken

2 Fingerbreit unterhalb des Haaransatzes neben der Wirbelsäule.

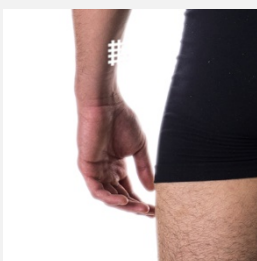
Größe: Typ A oder B



Rücken

Auf der Wirbelsäule auf der Höhe der Schulterblattoberkante.

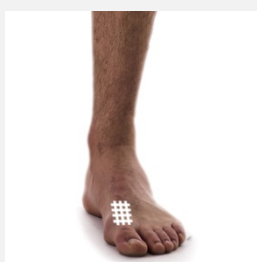
Größe: Typ B oder C



Handgelenk

2 Fingerbreit oberhalb des Handgelenks auf der Innenseite auf der Seite des Daumens.

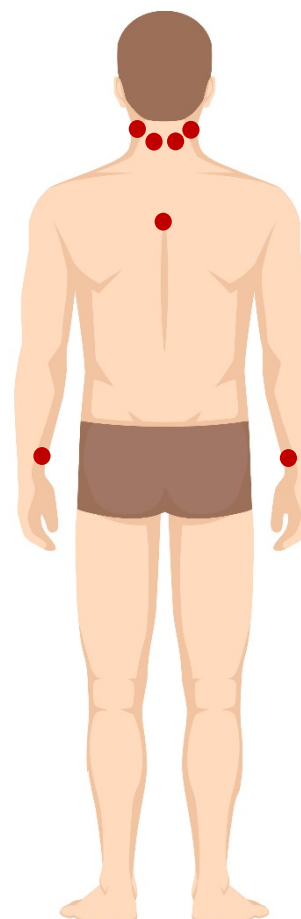
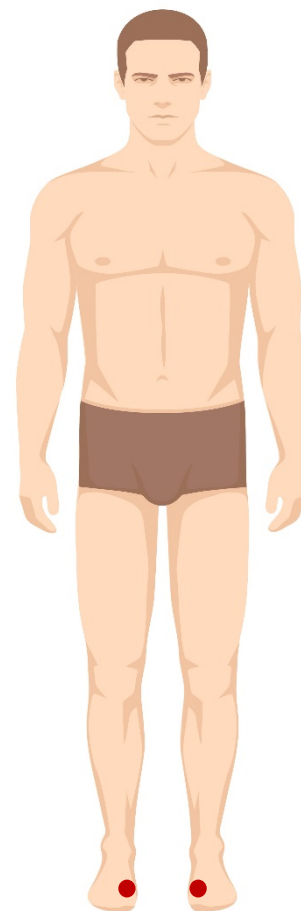
Größe: Typ A oder B



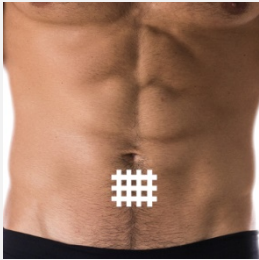
Fuß

Auf dem Fußrücken hinter dem großen Zeh.

Größe: Typ A



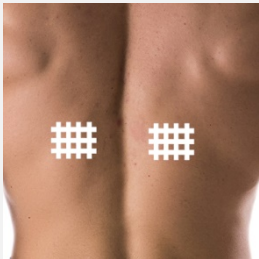
Kreislaufprobleme



Bauch

Mittig unterhalb des
Bauchnabels.

Größe: Typ B oder C



Rücken

Neben der Wirbelsäule unterhalb
des Schulterblatts.

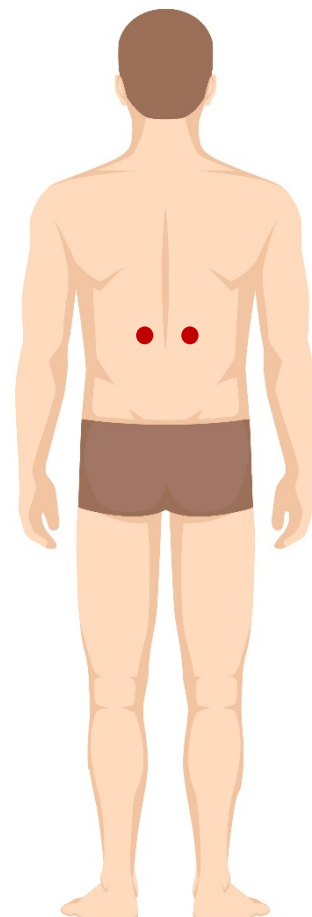
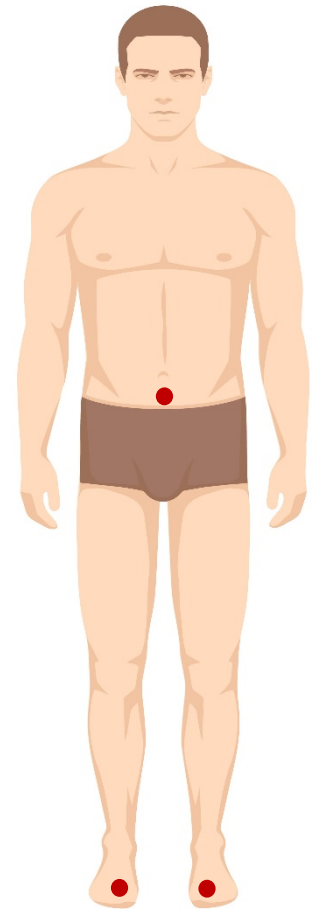
Größe: Typ B oder C



Stirn

Auf dem Fußrücken, auf dem 2.
Zeh.

Größe: Typ A



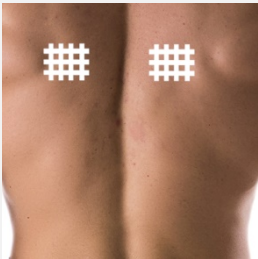
Muskelkrämpfe



Handgelenk

Mittig auf dem Handgelenk auf der Außenseite.

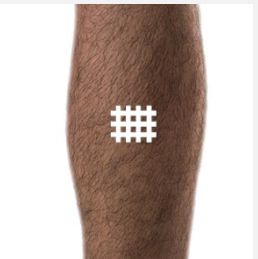
Größe: Typ A oder B



Rücken

Neben der Wirbelsäule, mittig neben dem Schulterblatt.

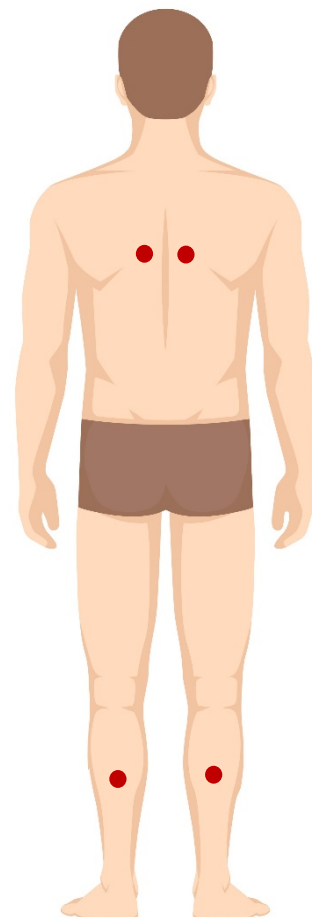
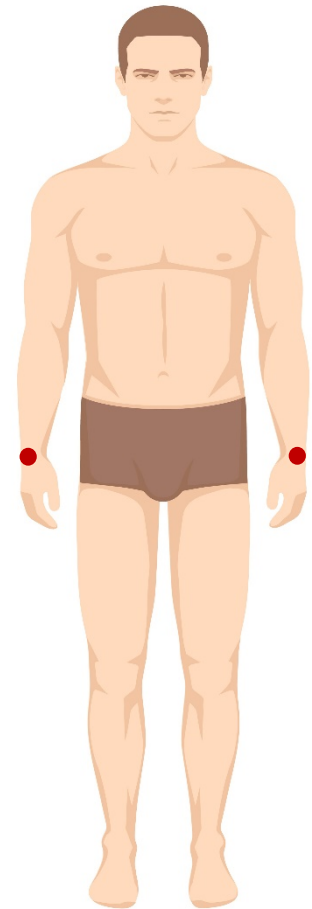
Größe: Typ B oder C



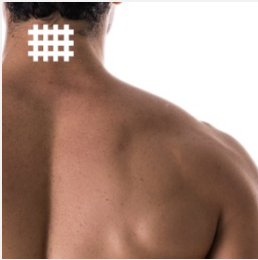
Unterschenkel

Mittig auf der Wade.

Größe: Typ B oder C



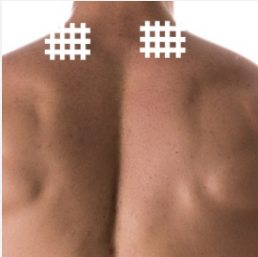
Nackenschmerzen



Nacken

Mittig auf die Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes.

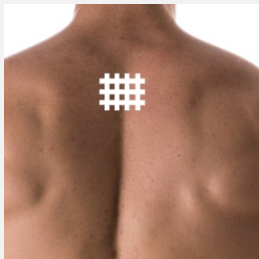
Größe: Typ A oder B



Nacken

Neben der Wirbelsäule am Ende des Nackens.

Größe: Typ B



Rücken

Mittig auf der Wirbelsäule dicht unter dem vorherigen Tape.

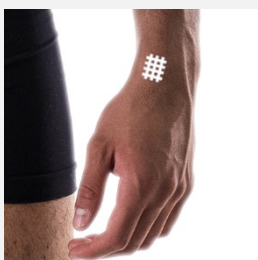
Größe: Typ B oder C



Rücken

1 Handbreit über der Oberarm Beugefalte, oberhalb des Schulterblatts.

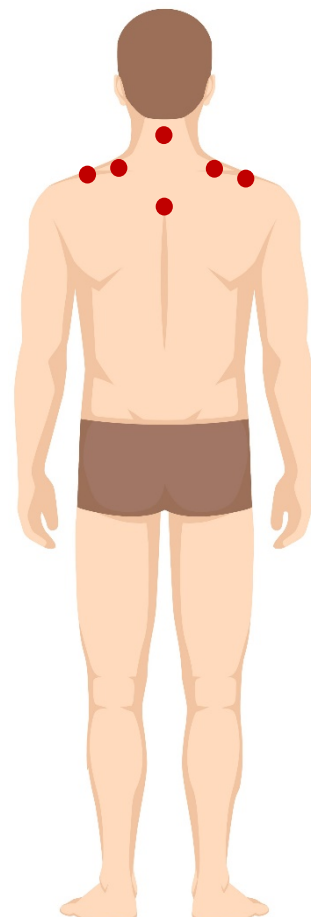
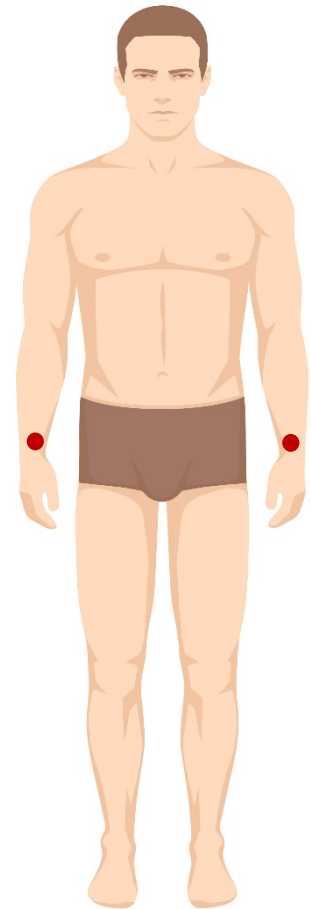
Größe: Typ B oder C



Handgelenk

Auf dem Handgelenk zwischen Daumen und Zeigefinger.

Größe: Typ A oder B



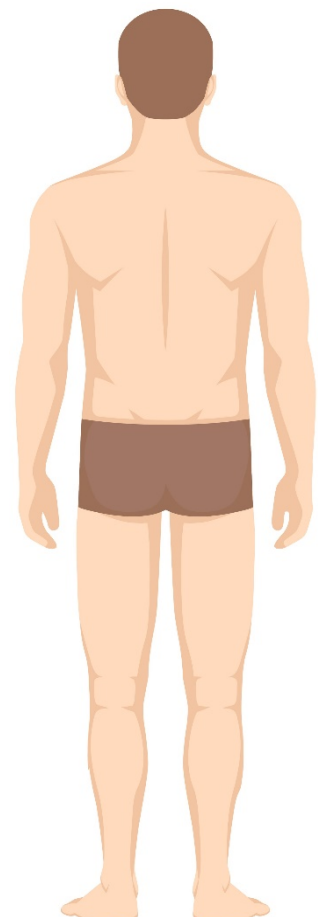
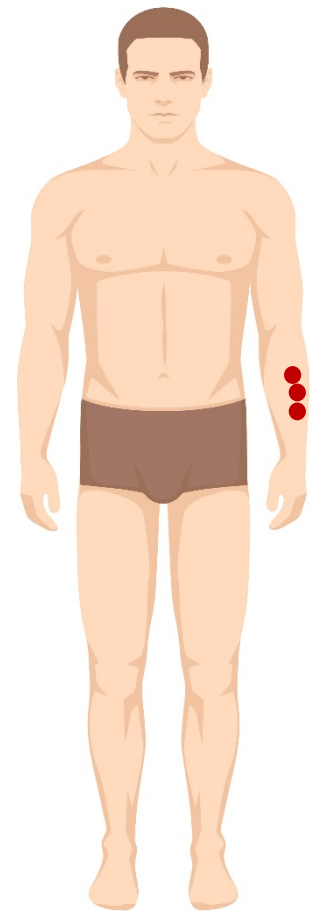
Narben



Unterarm (Beispiel)

Platzierung entlang des
Narbgewebes.

Größe: Typ A oder B



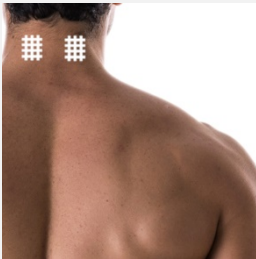
Nasenbluten



Handgelenk

Auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger.

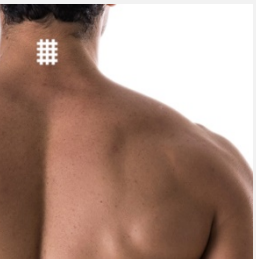
Größe: Typ A



Nacken

Neben der Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes.

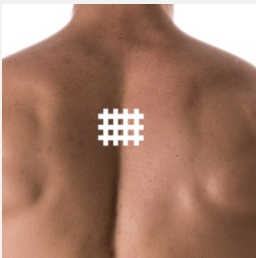
Größe: Typ A



Nacken

Mittig auf der Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes.

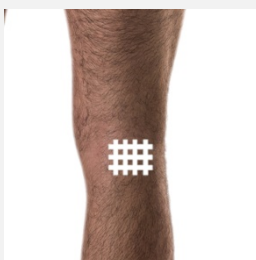
Größe: Typ A oder B



Rücken

Mittig auf der Wirbelsäule, 1 Handbreit unter den vorherigen Tapes.

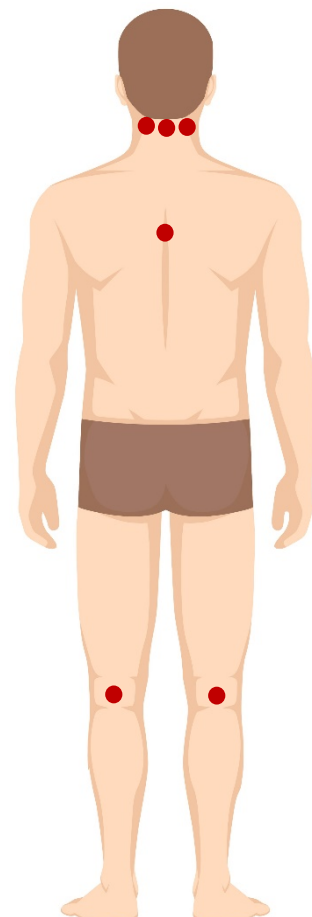
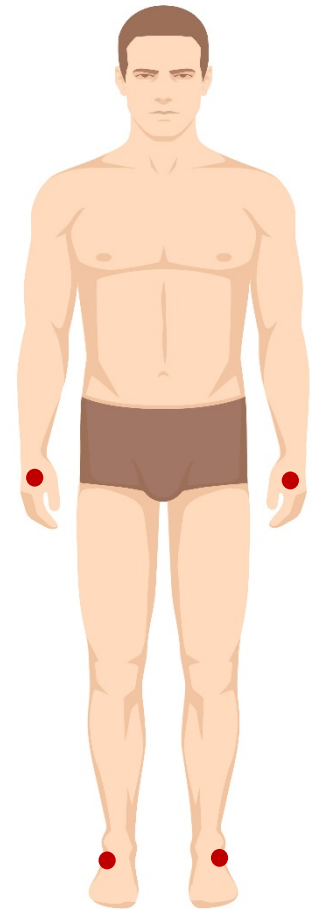
Größe: Typ B oder C



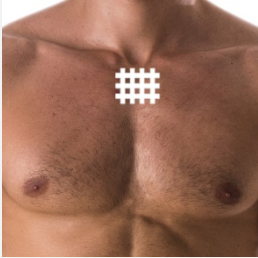
Kniekehle

Mittig in der Kniekehle.

Größe: Typ B



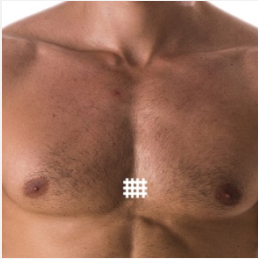
Negative Verstimmung



Brust

Auf das Brustbein unterhalb der Schlüsselbeine.

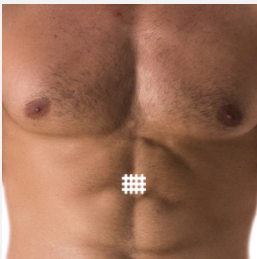
Größe: Typ A oder B



Brust

Am unteren Ende des Brustbeins.

Größe: Typ A oder B



Bauch

2-3 Fingerbreit unterhalb des vorherigen Tapes.

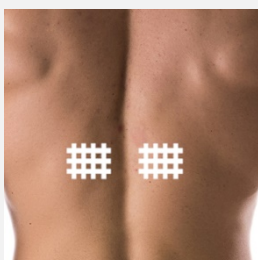
Größe: Typ A oder B



Handgelenk

2-3 Fingerbreit oberhalb des Handgelenks auf der Außenseite.

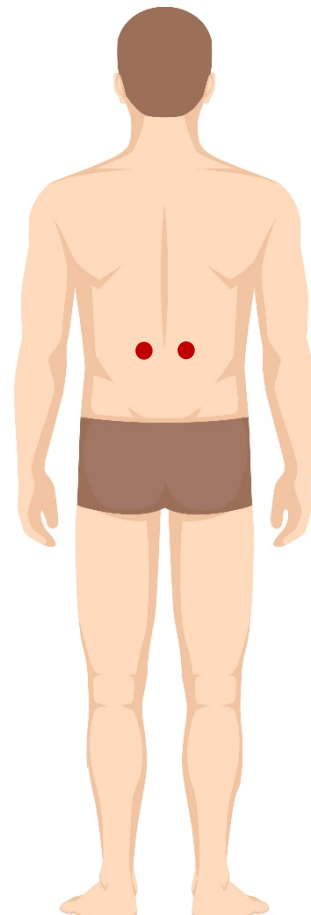
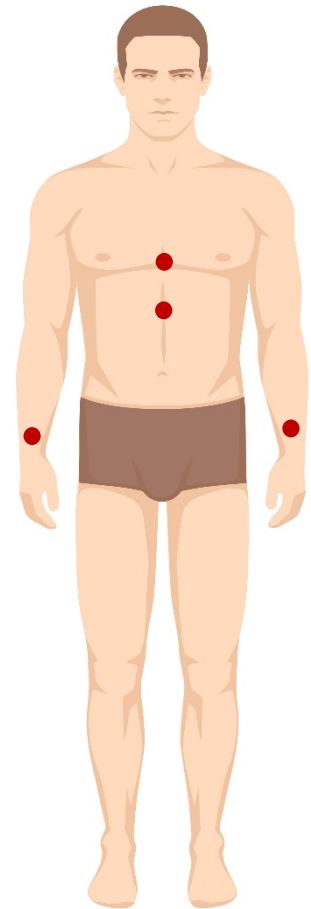
Größe: Typ A oder B



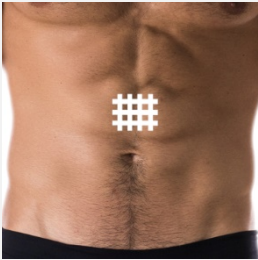
Rücken

Neben der Wirbelsäule unterhalb des Schulterblatts.

Größe: Typ B oder C



Nervosität



Bauch

Mittig zwischen Bauchnabel und Brustbein (1-3 Tapes in Reihe).

Größe: Typ A oder B



Rücken

3 Fingerbreit neben der Wirbelsäule im unteren Viertel des Schulterblatts.

Größe: Typ B oder C



Knie

Unterhalb der Kniescheibe nach außen versetzt.

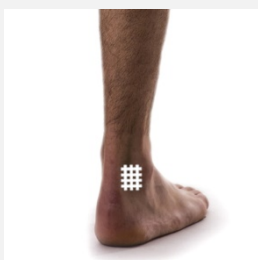
Größe: Typ A oder B



Kniekehle

Mittig in der Kniekehle.

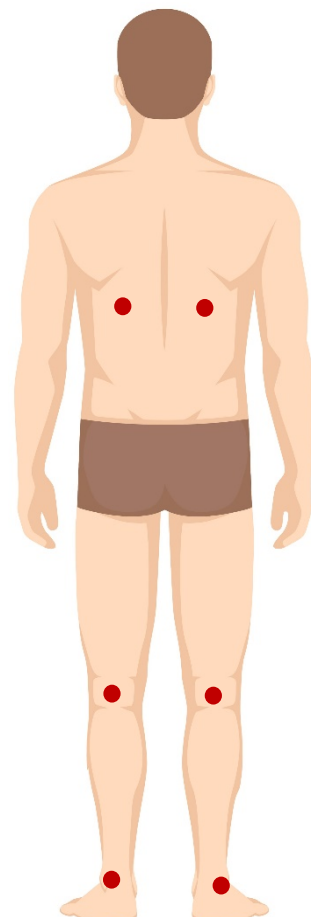
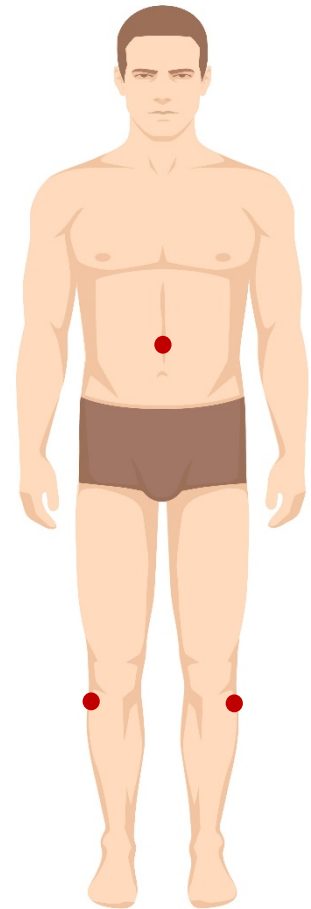
Größe: Typ B



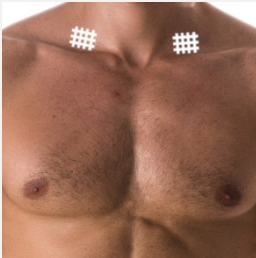
Fuß

Zwischen Knöchel und Achillessehne an der Außenseite.

Größe: Typ B



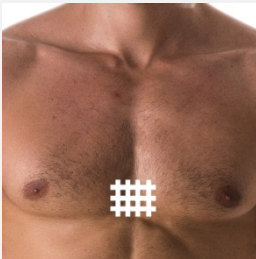
Nikotinentzug



Hals

Auf dem Hals oberhalb des Schlüsselbeins.

Größe: Typ A



Brust

Im unteren Bereich des Brustbeins.

Größe: Typ B



Knie

Mittig unterhalb der Kniescheibe.

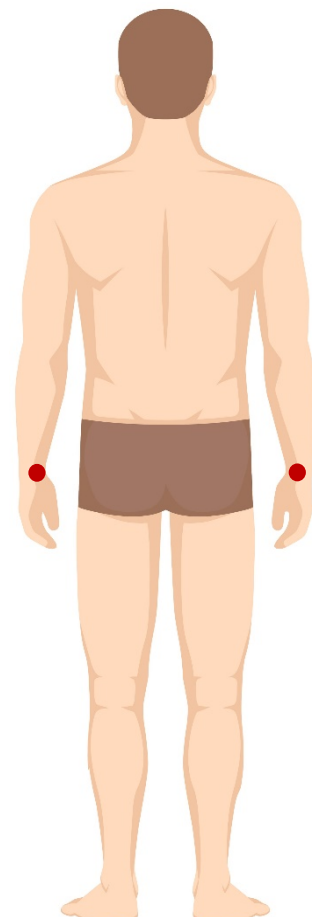
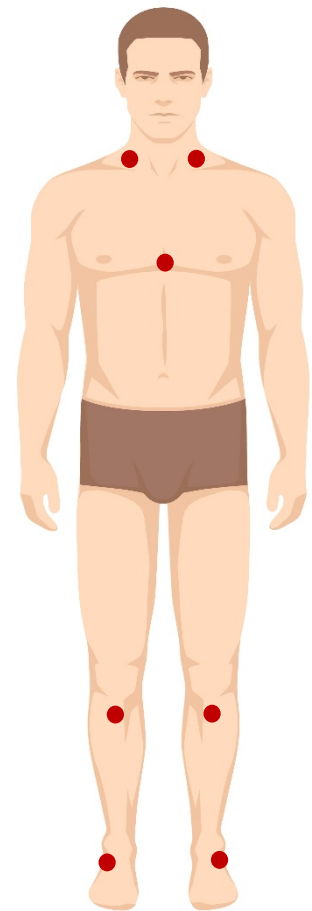
Größe: Typ B



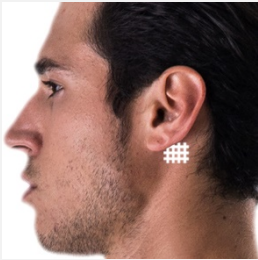
Handgelenk

Mittig auf dem Handgelenk auf der Innenseite.

Größe: Typ A oder B



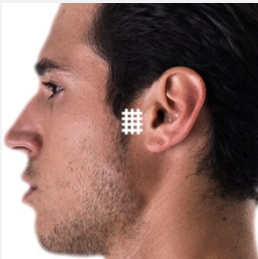
Ohrenschmerzen



Gesicht

Dicht hinter dem Ohr.

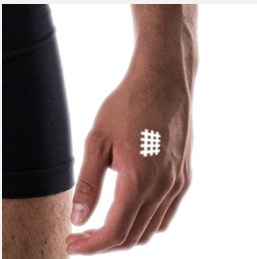
Größe: Typ A



Gesicht

Dicht vor dem Ohr.

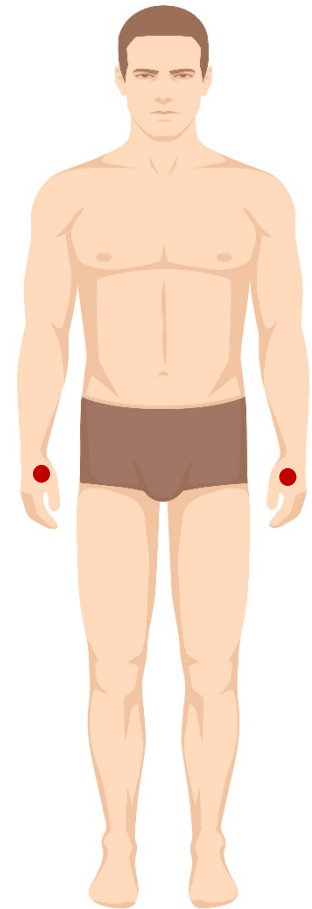
Größe: Typ A



Handgelenk

Auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger.

Größe: Typ A



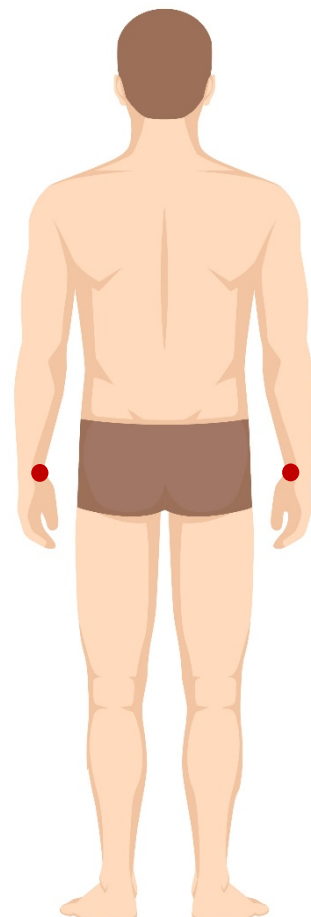
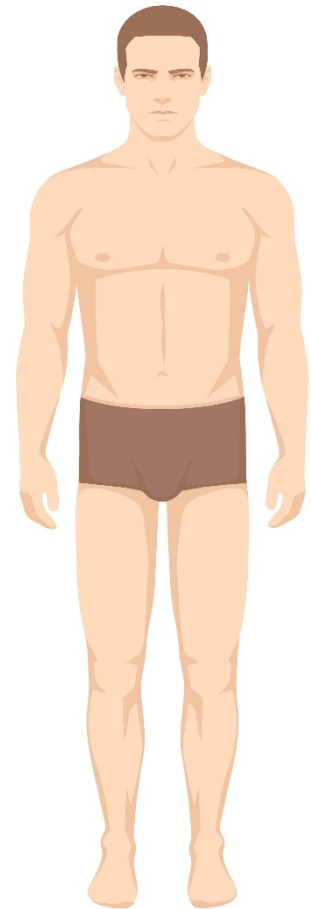
Raumangst



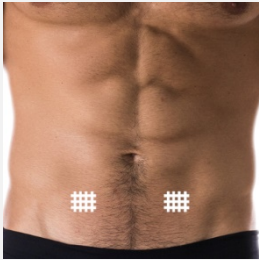
Handgelenk

An der Innenseite des Handgelenks,
nicht mittig sondern auf der Seite
des Daumens.

Größe: Typ A oder B



Regelschmerzen



Bauch

2 Fingerbreit unterhalb des
Bauchnabels.

Größe: Typ B



Rücken

Neben dem Steißbein.

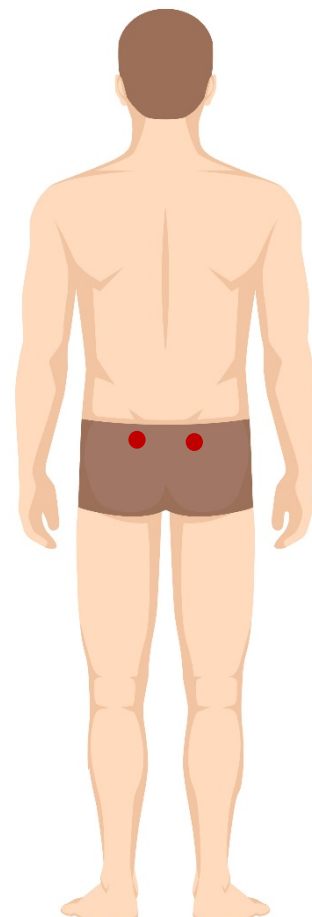
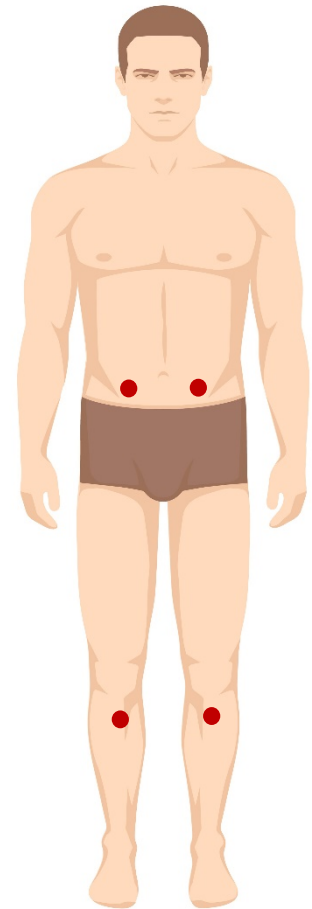
Größe: Typ B



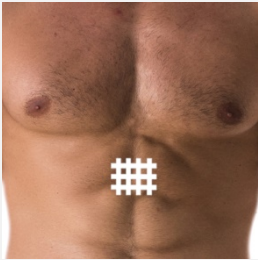
Knie

Mittig unterhalb der Kniescheibe.

Größe: Typ A oder B



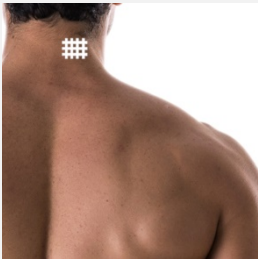
Reiseübelkeit



Bauch

2 Fingerbreit unterhalb des Brustbeins.

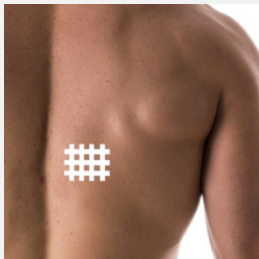
Größe: Typ B



Nacken

Neben der Wirbelsäule unter dem Haaransatz.

Größe: Typ A



Rücken

Neben der Wirbelsäule im unteren 3 des Schulterblatts.

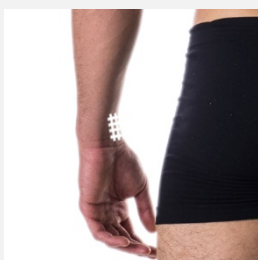
Größe: Typ B oder C



Unterschenkel

Mittig auf das Schienbein, 1 Handbreit unter dem Knie.

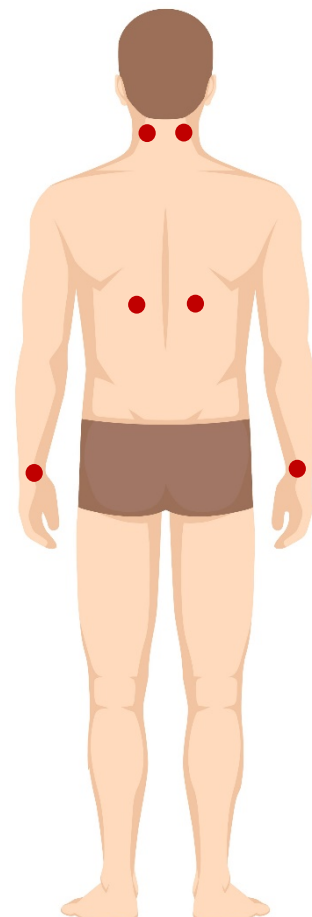
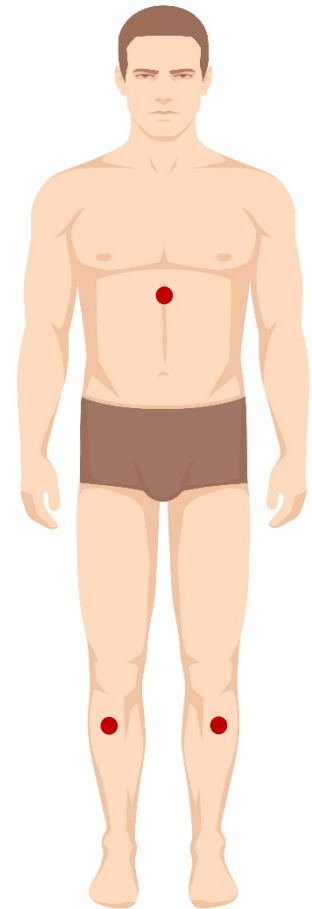
Größe: Typ B oder C



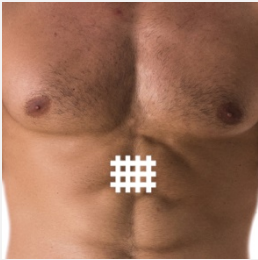
Handgelenk

Mittig auf der Innenseite des Handgelenks.

Größe: Typ A oder B



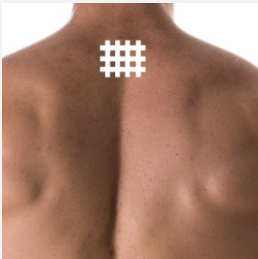
Reizhusten



Bauch

2 Fingerbreit unterhalb der Brust.

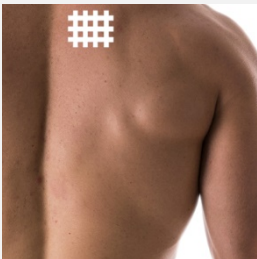
Größe: Typ B oder C



Nacken

Mittig am unteren Ende der Halswirbelsäule.

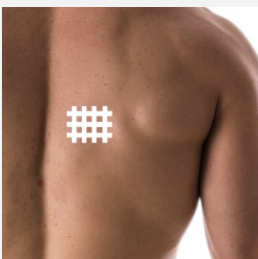
Größe: Typ B oder C



Rücken

Neben der Wirbelsäule, höhe Oberkante Schulterblatt.

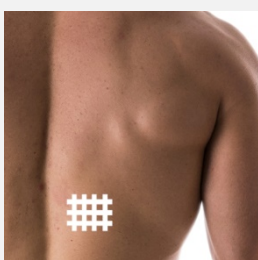
Größe: Typ B oder C



Rücken

3-4 Fingerbreit unter dem vorherigen Tape.

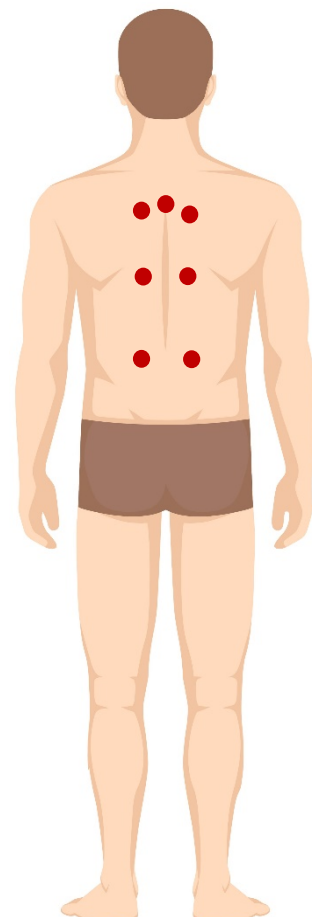
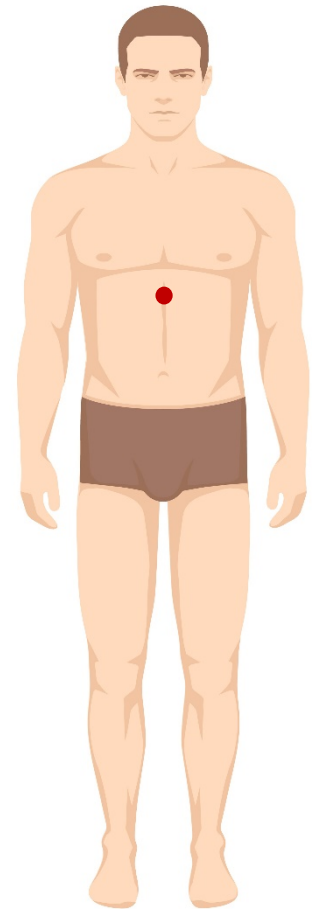
Größe: Typ B oder C



Rücken

3-4 Fingerbreit unter dem vorherigen Tape.

Größe: Typ B oder C



Rheumatische Beschwerden



Unterarm

Auf den Unterarm in Verlängerung des kleinen Fingers.

Größe: Typ B



Handgelenk

Mittig auf die Außenseite des Handgelenks.

Größe: Typ A oder B



Knie

Mittig unterhalb der Kniescheibe.

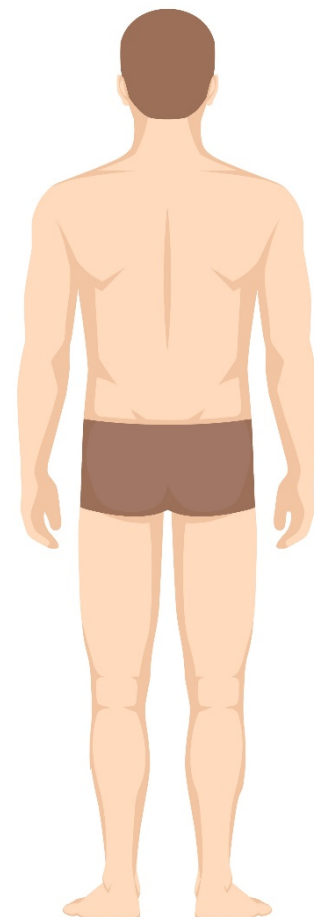
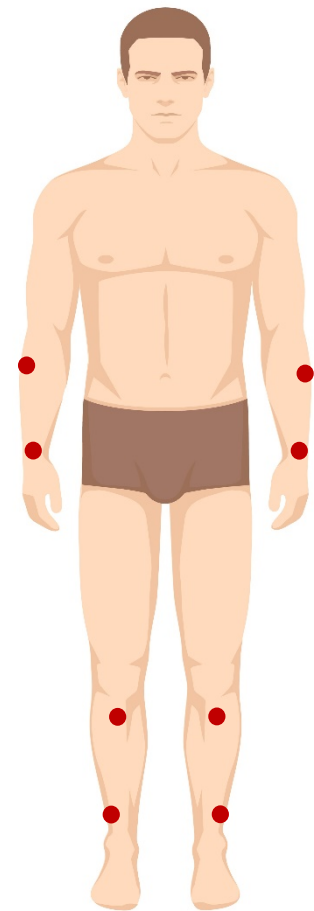
Größe: Typ B



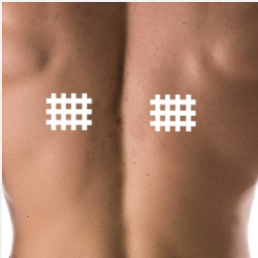
Fuß

Oberhalb des Knöchels an der Außenseite.

Größe: Typ B



Rückenschmerzen



Rücken

Neben der Wirbelsäule an der Unterseite des Schulterblatts.

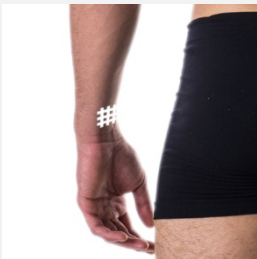
Größe: Typ B oder C



Rücken

Neben das Steißbein.

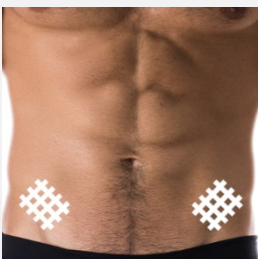
Größe: Typ B



Handgelenk

Mittig auf die Innenseite des Handgelenks.

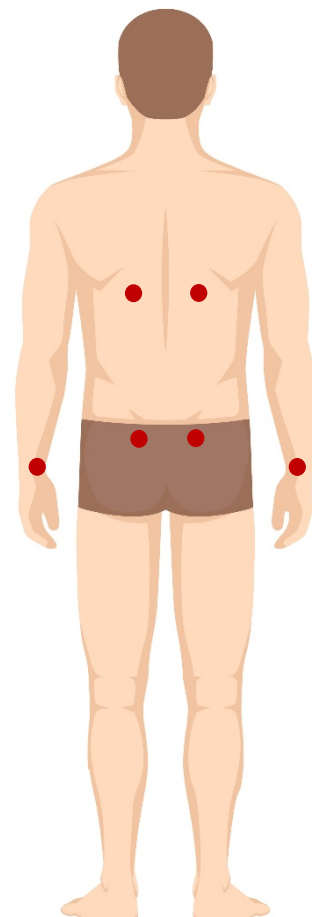
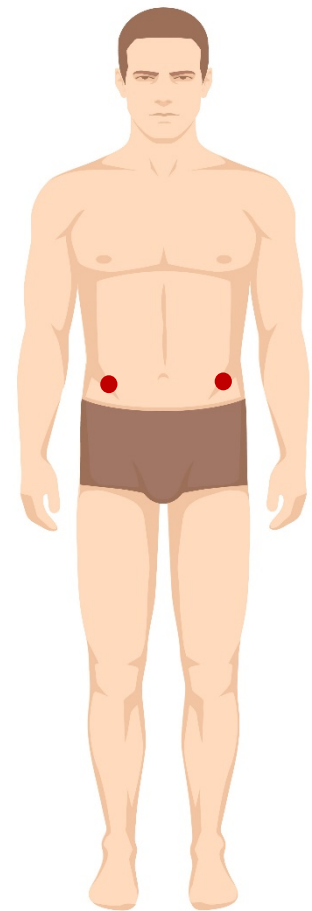
Größe: Typ A



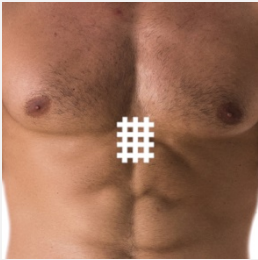
Bauch

An der Außenseite des Bauches, zur Leiste führend.

Größe: Typ B



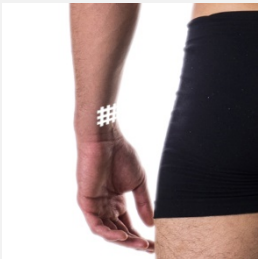
Ruhelosigkeit



Brust

Am unteren Ende des Brustbeins.

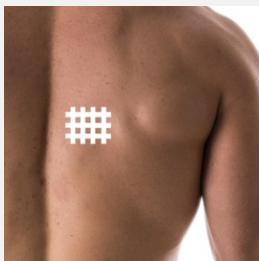
Größe: Typ A oder B



Handgelenk

2 Fingerbreit oberhalb des Handgelenks an der Innenseite.

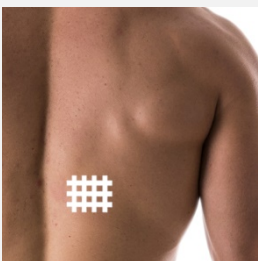
Größe: Typ A



Rücken

Neben der Wirbelsäule auf mittlerer Höhe des Schulterblatts.

Größe: Typ B oder C



Rücken

Neben der Wirbelsäule unterhalb des Schulterblatts.

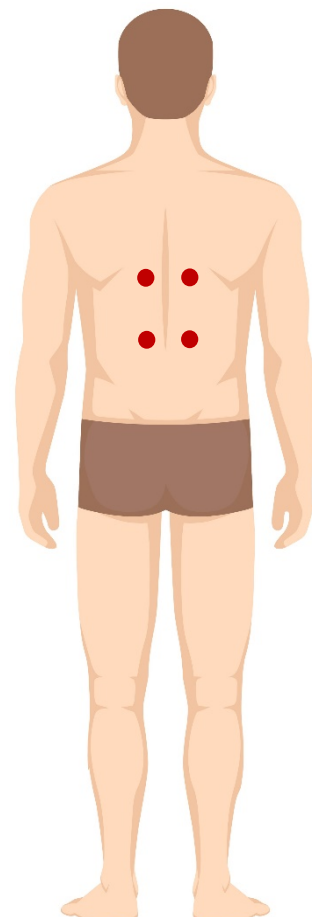
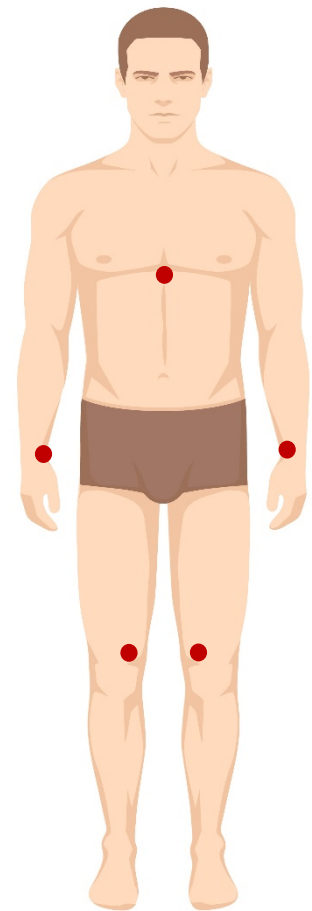
Größe: Typ B oder C



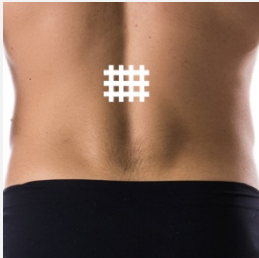
Knie

2 Fingerbreit oberhalb der Kniescheibe an der Innenseite.

Größe: Typ B



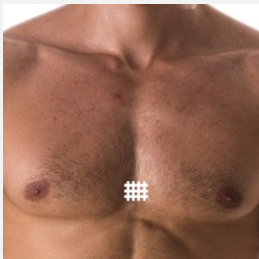
Schlafprobleme



Rücken

Mittig auf der Wirbelsäule auf Höhe der untersten Rippe.

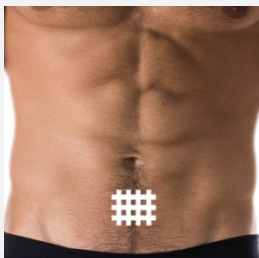
Größe: Typ B oder C



Brust

Mittig zwischen die Brust.

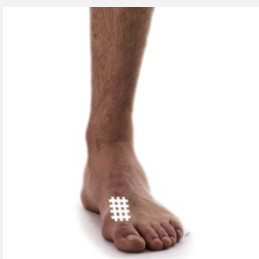
Größe: Typ A oder B



Bauch

2-3 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

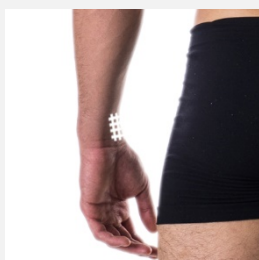
Größe: Typ B



Fuß

Auf dem Fuß in Verlängerung des großen Zehs.

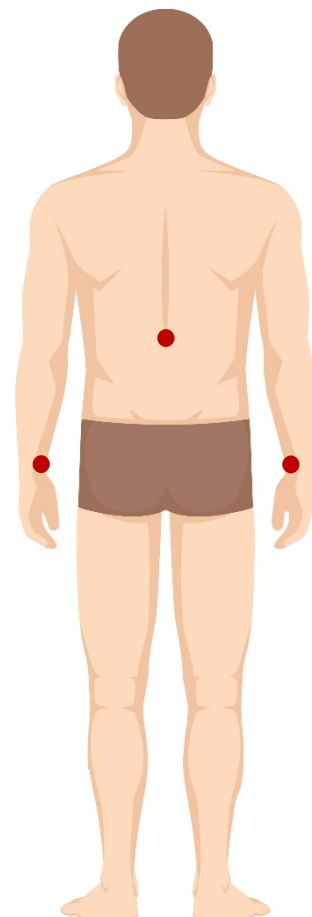
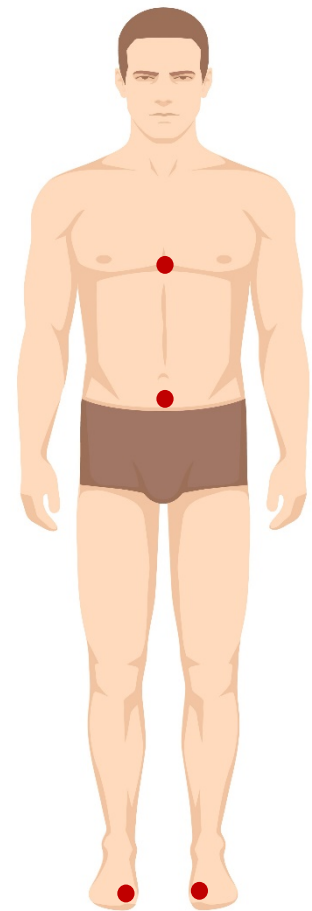
Größe: Typ A



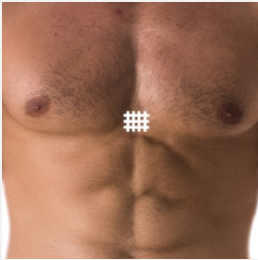
Handgelenk

Mittig auf dem Handgelenk.

Größe: Typ A oder B



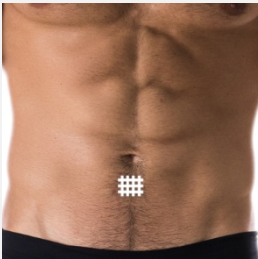
Schlappheit



Brust

Mittig auf der Brust.

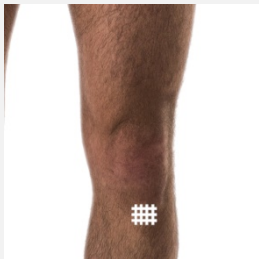
Größe: Typ A oder B



Bauch

Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

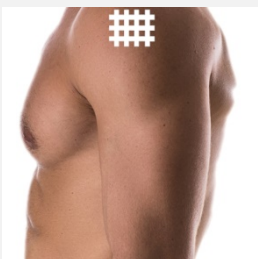
Größe: Typ A oder B



Knie

Mittig unterhalb der Kniescheibe.

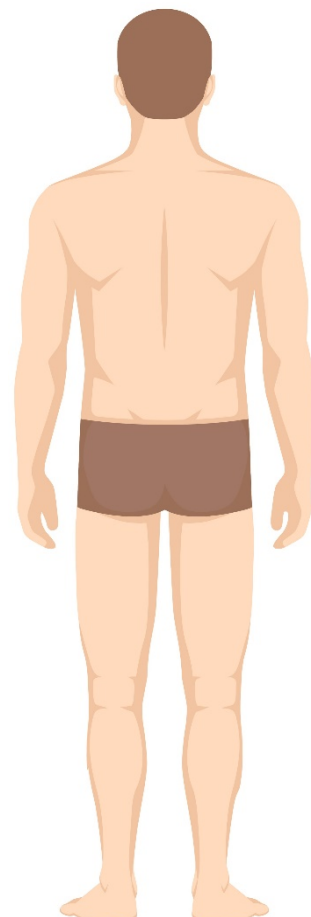
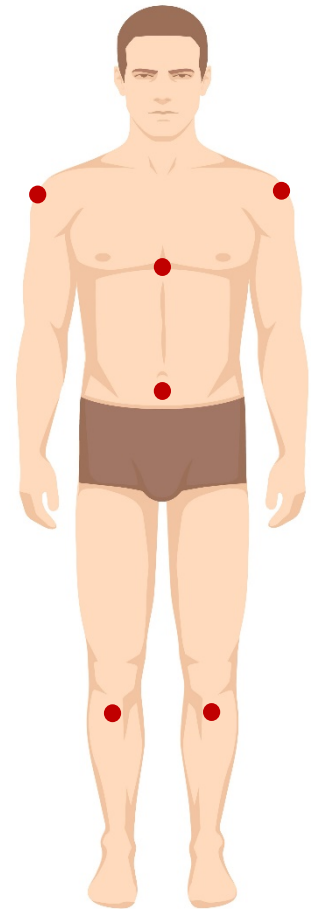
Größe: Typ A oder B



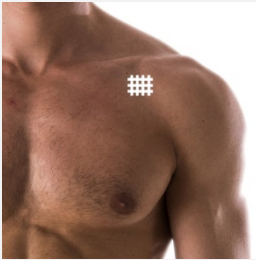
Schulter

Mittig auf der Schulter an der Außenseite.

Größe: Typ B oder C



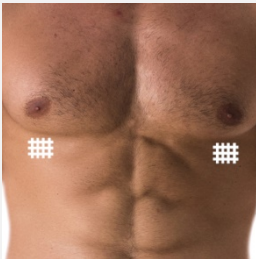
Schluckauf



Brust

Mittig unterhalb des Brustbeins.

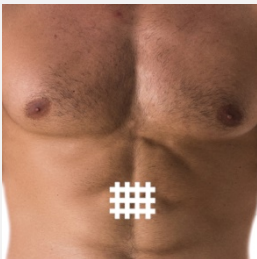
Größe: Typ A oder B



Brust

Unterhalb der Brustwarze.

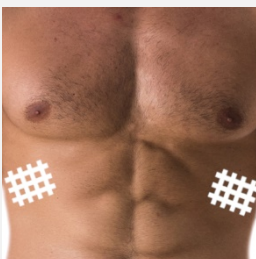
Größe: Typ B



Bauch

Mittig 2 Fingerbreit unterhalb der Brust.

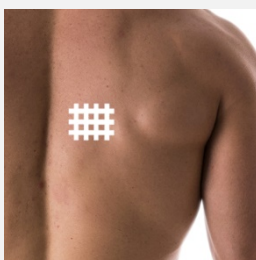
Größe: Typ A oder B



Bauch

Mittig auf dem unteren Rippenbogen.

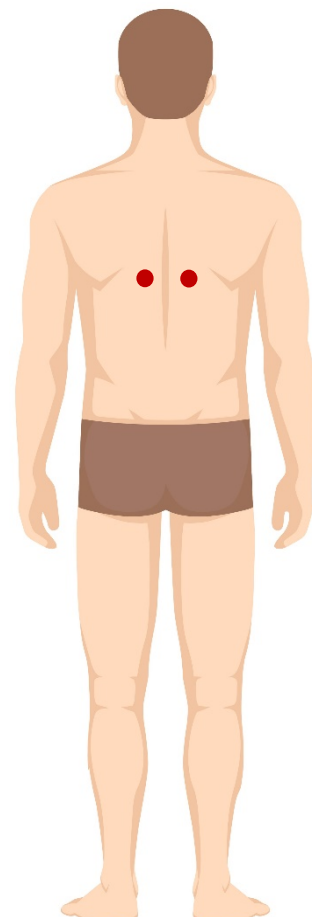
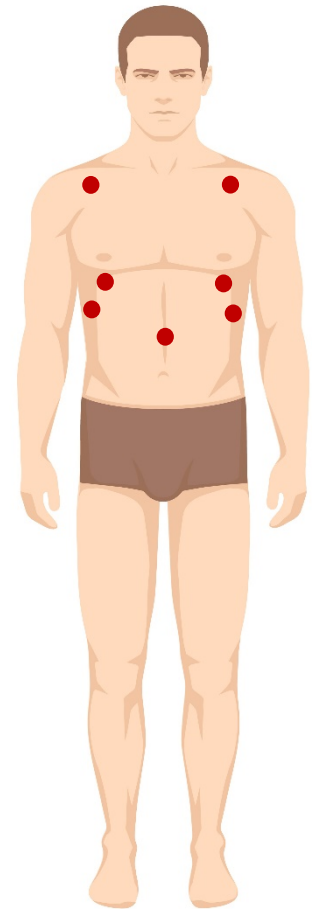
Größe: Typ A oder B



Rücken

Neben der Wirbelsäule mittig neben dem Schulterblatt.

Größe: Typ C



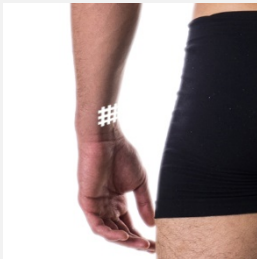
Schmerzen Allgemein



Knie

Mittig unterhalb der Kniescheibe.

Größe: Typ A oder B



Handgelenk

Mittig auf der Innenseite des Handgelenks.

Größe: Typ A oder B



Kniekehle

Mittig in der Kniekehle.

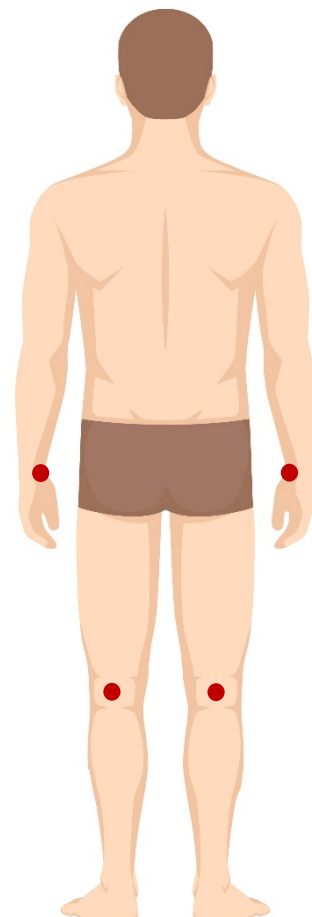
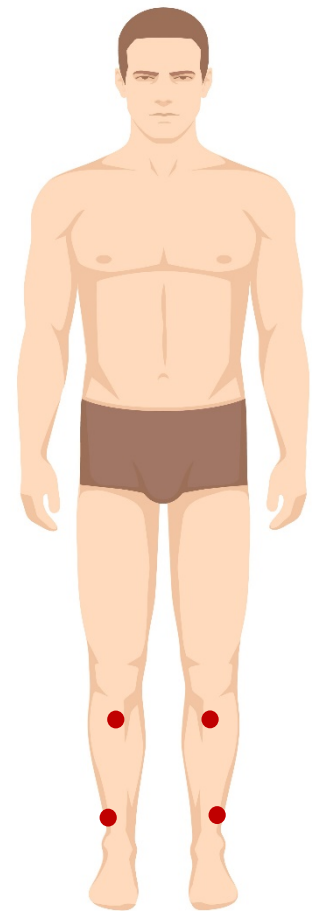
Größe: Typ A oder B



Fuß

3 Fingerbreit oberhalb des Knöchels an der Außenseite.

Größe: Typ B



Schmerzen Allgemein



Handgelenk

Auf dem Handrücken zwischen Ringfinger und dem kleinen Finger.

Größe: Typ A oder B



Fuß

Dicht unterhalb des Fußknöchels auf der Außenseite.

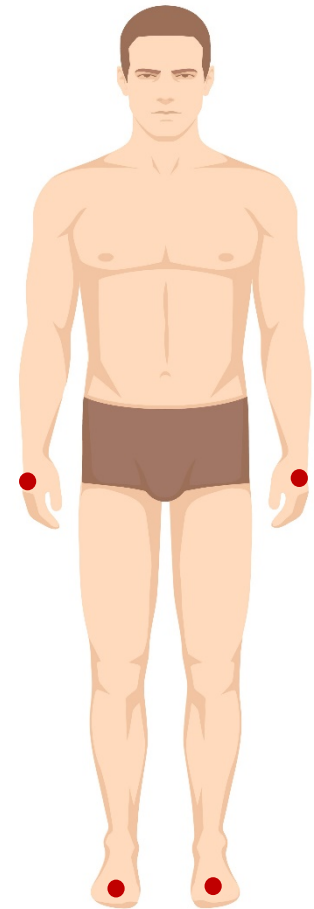
Größe: Typ A oder B



Fuß

Auf dem Fußrücken zwischen dem 2. Und dem 3. Fußzeh.

Größe: Typ A



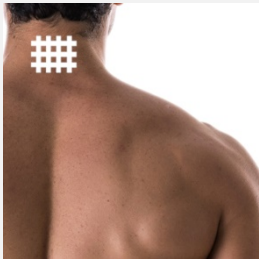
Schnupfen



Handgelenk

Auf der Innenseite des Handgelenks auf der Seite des kleinen Fingers.

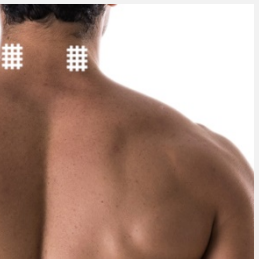
Größe: Typ A



Nacken

Mittig auf die Halswirbelsäule.

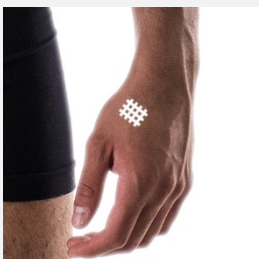
Größe: Typ B oder C



Nacken

Neben dem vorherigen Gittertape.

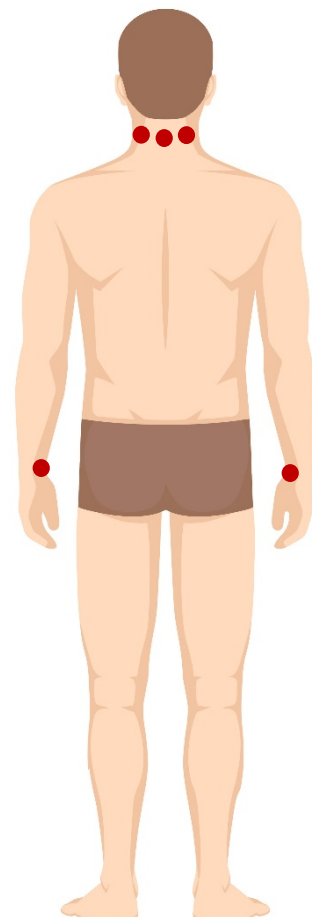
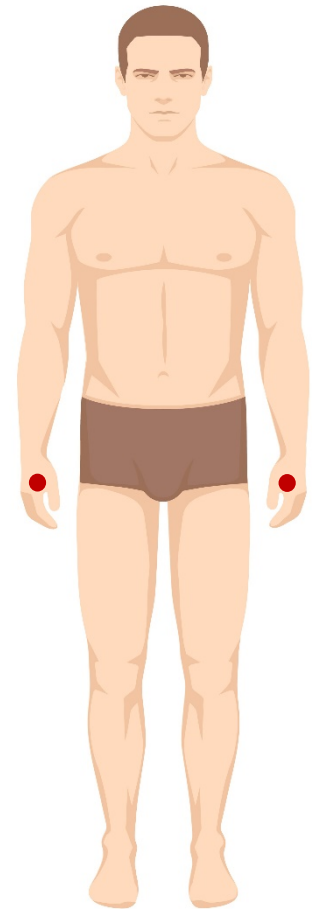
Größe: Typ A oder B



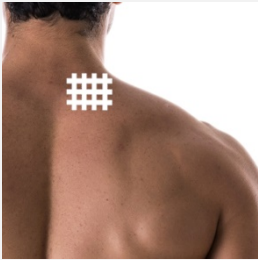
Handgelenk

Auf dem Handgelenk zwischen Daumen und Zeigefinger.

Größe: Typ A



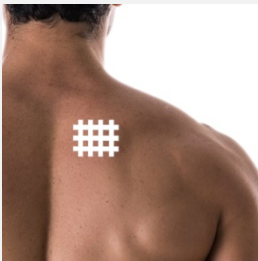
Schulderschmerzen



Nacken

2 Fingerbreit neben der Wirbelsäule auf dem Nackenmuskel.

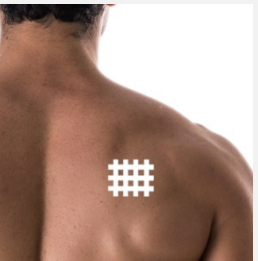
Größe: Typ B oder C



Nacken

1 Fingerbreit unterhalb des ersten Gittertapes.

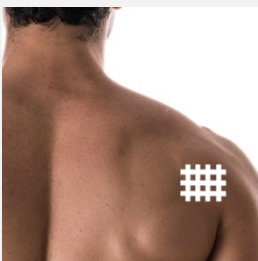
Größe: Typ B oder C



Rücken

1 Fingerbreit unterhalb des 2. Gittertapes.

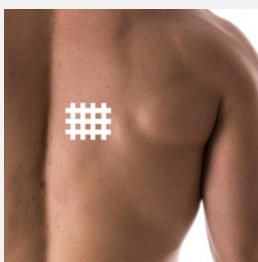
Größe: Typ B oder C



Rücken

1 Fingerbreit oberhalb der Achselfalte.

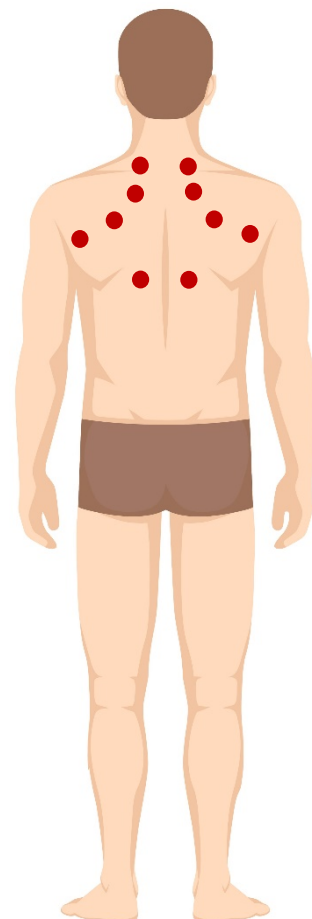
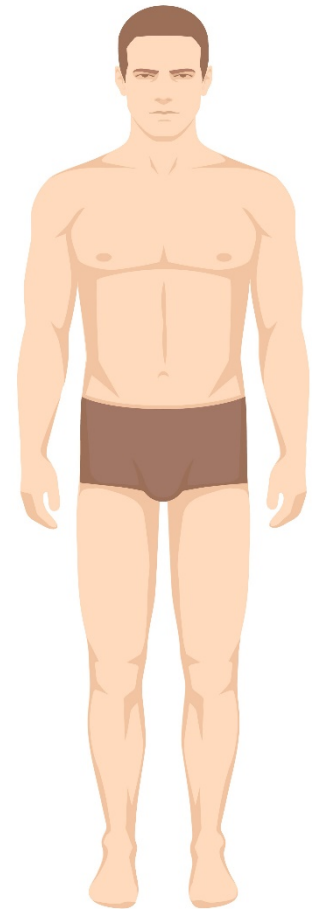
Größe: Typ B oder C



Rücken

Neben der Wirbelsäule mittig auf Höhe des Schulterblatts.

Größe: Typ B oder C



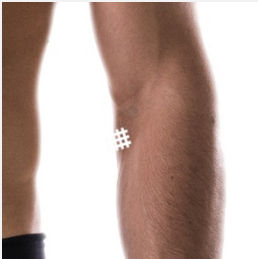
Schwindelgefühl



Handgelenk

Auf dem Handgelenk auf der Seite des kleinen Fingers.

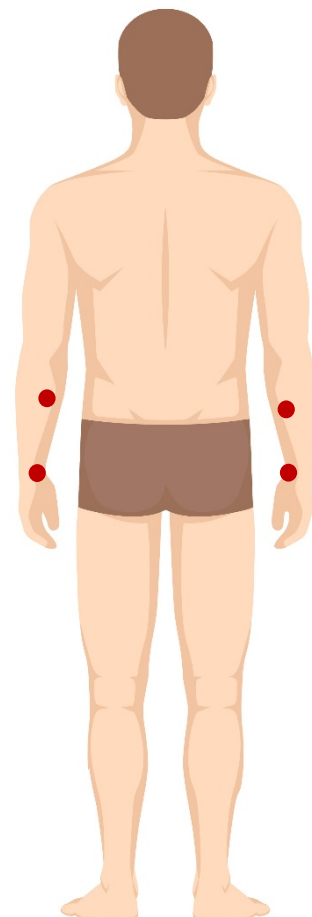
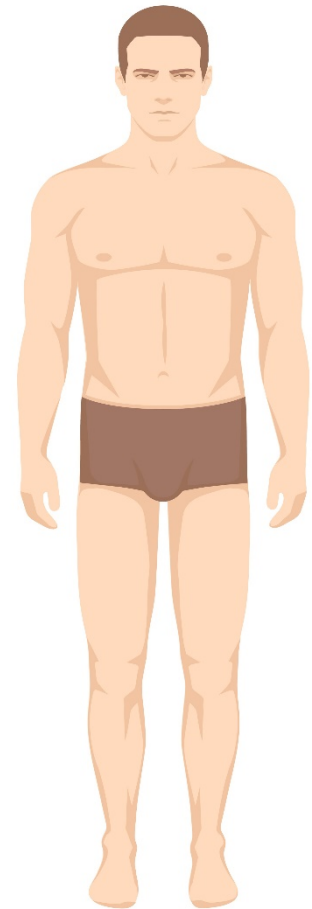
Größe: Typ A



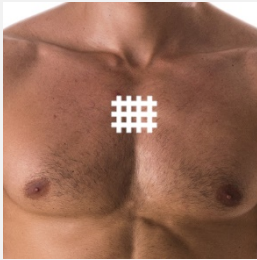
Unterarm

Mittig auf den Unterarm in Verlängerung des kleinen Fingers.

Größe: Typ B



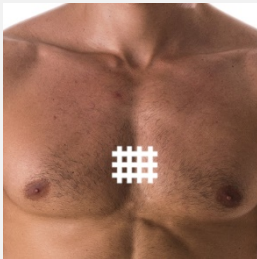
Sodbrennen



Brust

Mittig auf der Brust.

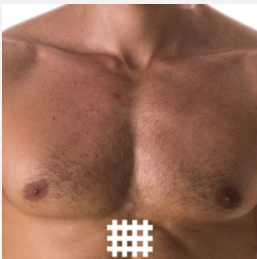
Größe: Typ A oder B



Brust

1 Fingerbreit unterhalb des ersten Gittertapes.

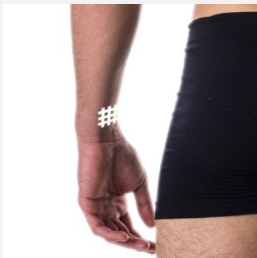
Größe: Typ B



Brust

1 Fingerbreit unterhalb des 2. Gittertapes.

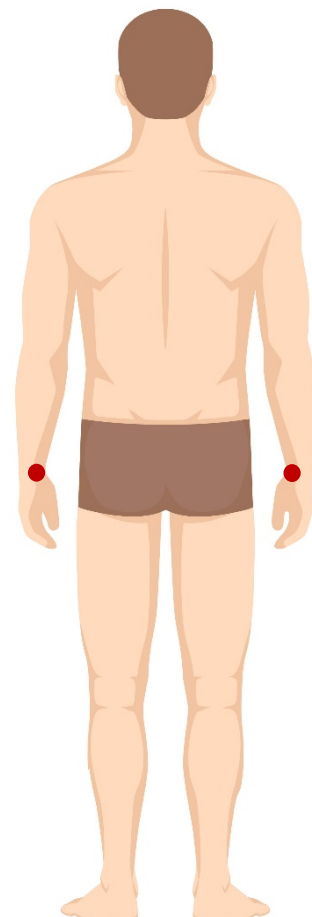
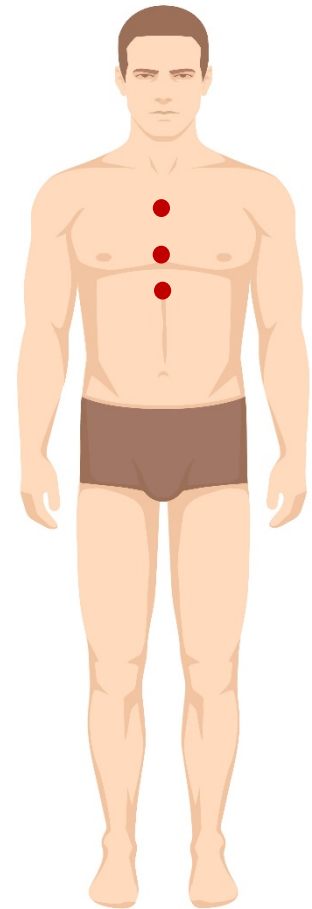
Größe: Typ A



Handgelenk

Mittig auf der Innenseite des Handgelenks.

Größe: Typ A



Stress



Knie

Unterhalb der Kniescheibe außen neben dem Schienbein.

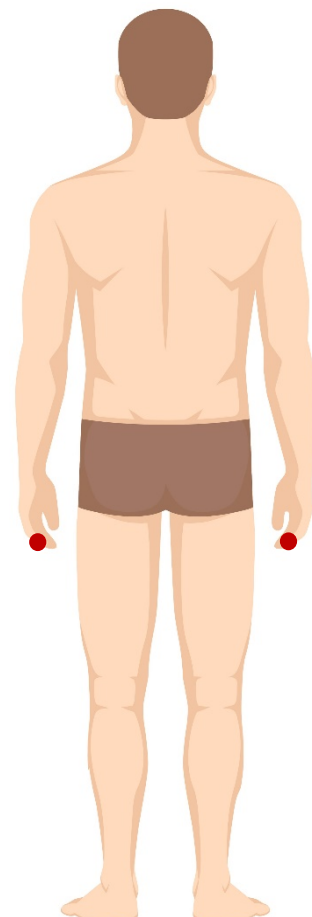
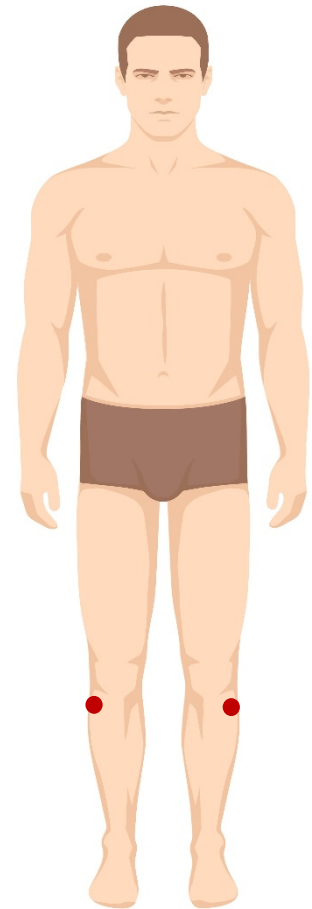
Größe: Typ A



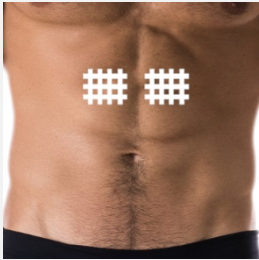
Hand

Auf der Fingerkuppe des kleinen Fingers.

Größe: Typ A



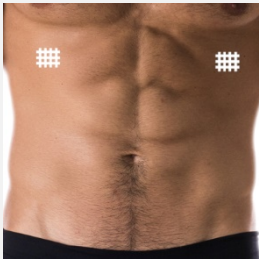
Übelkeit



Bauch

Auf dem unteren Rippenbogen.

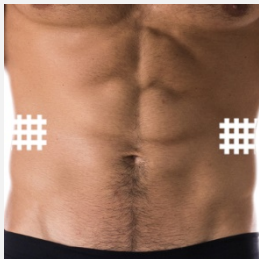
Größe: Typ B



Bauch

3 Fingerbreit unterhalb der Brustwarzen.

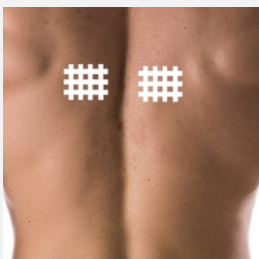
Größe: Typ B



Bauch

Am untersten Rippenbogen auf der Außenseite des Bauches.

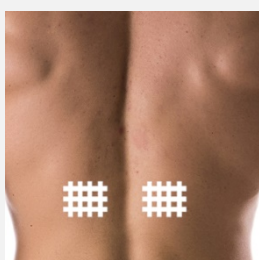
Größe: Typ B



Rücken

Neben der Wirbelsäule mittig auf Höhe der Schulterblätter.

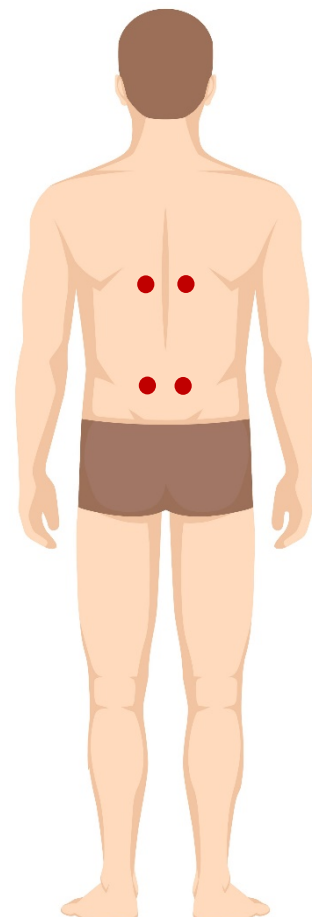
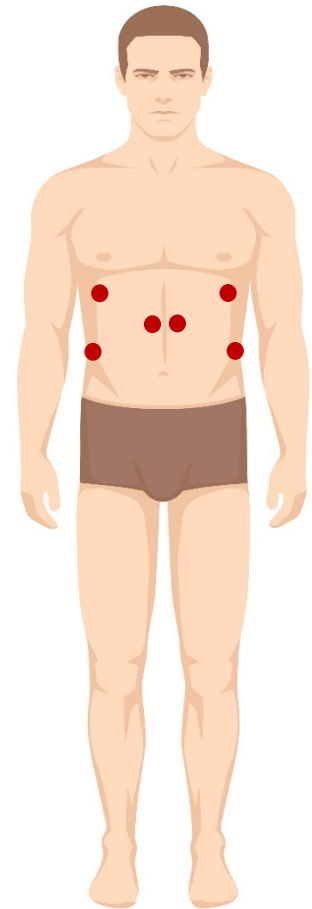
Größe: Typ B oder C



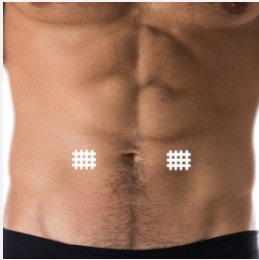
Rücken

4 Fingerbreit unterhalb des vorherigen Gittertapes.

Größe: Typ B oder C



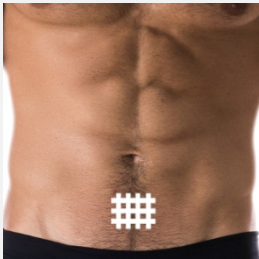
Verdauungsprobleme



Bauch

1 Fingerbreit neben dem Bauchnabel.

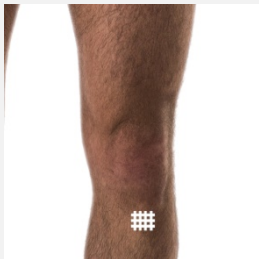
Größe: Typ A oder B



Bauch

2 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Größe: Typ B



Knie

Unterhalb der Kniescheibe.

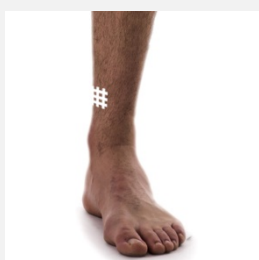
Größe: Typ A oder B



Fuß

Auf dem Fußrücken auf Höhe des Knöchels.

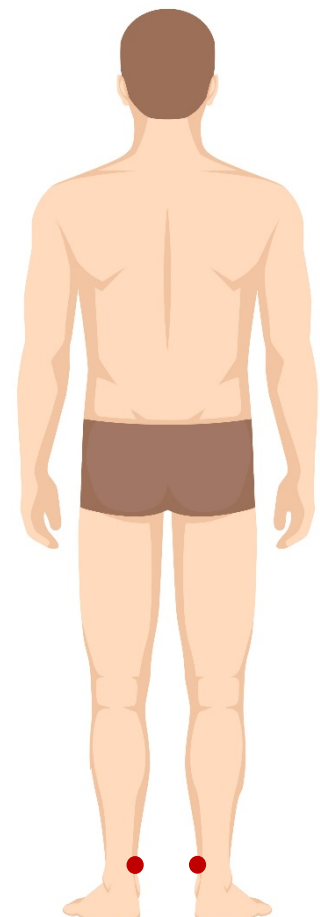
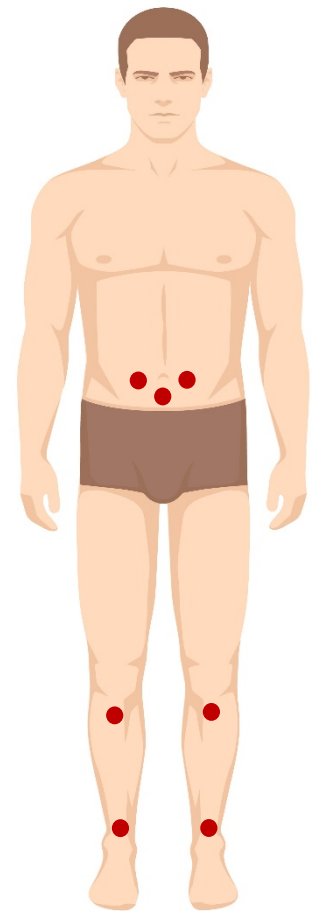
Größe: Typ A oder B



Fuß

Auf der Innenseite über dem Knöchel.

Größe: Typ A oder B



Wechseljahresbeschwerden



Rücken

Mittig auf dem Steißbein.

Größe: Typ A oder B



Handgelenk

Auf dem Handgelenk in
Verlängerung des Daumens.

Größe: Typ A



Fuß

Unterhalb des Knöchels auf der
Fußinnenseite.

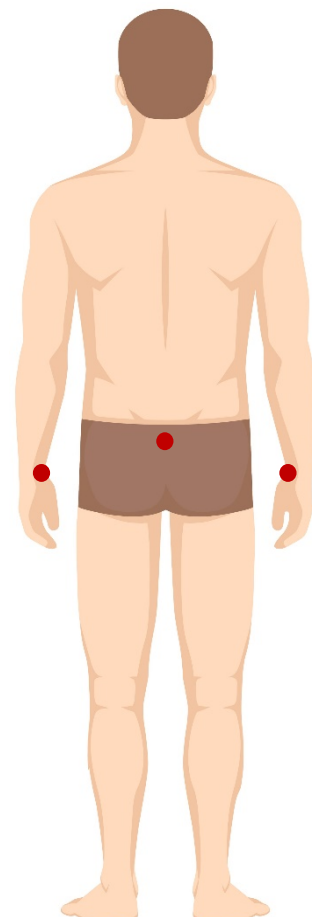
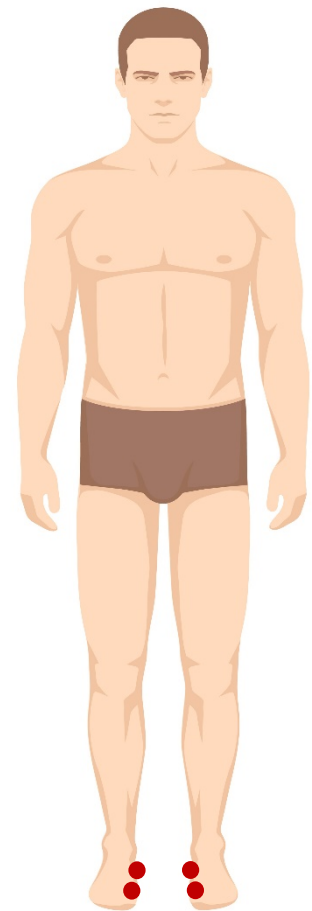
Größe: Typ A



Fuß

Auf der Fußinnenseite auf dem
Gelenk des großen Zehs.

Größe: Typ A



Wohlfühlen Allgemein



Fuß

2 Fingerbreit über dem Knöchel
auf der Fußinnenseite.

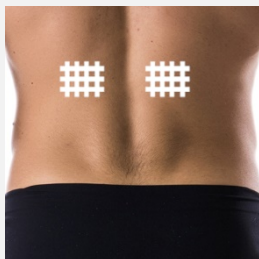
Größe: Typ A oder B



Fuß

Unterhalb des Knöchels auf der
Fußinnenseite.

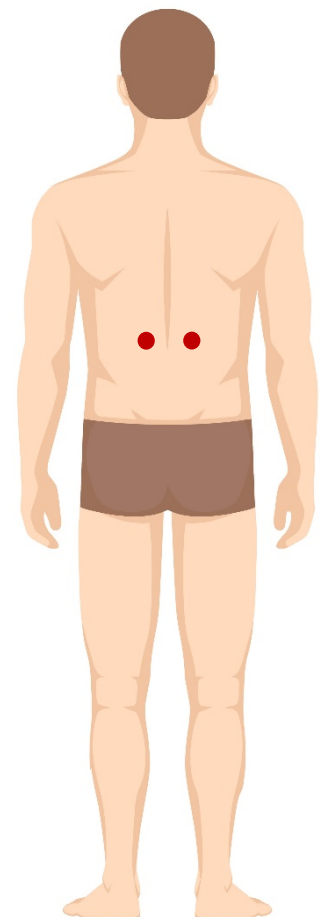
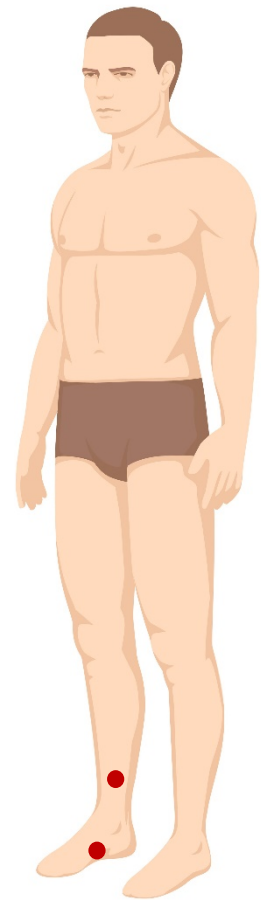
Größe: Typ A



Rücken

Neben der Wirbelsäule auf Höhe
der untersten Rippe.

Größe: Typ B oder C



Vielen Dank

für Ihr Vertrauen in unsere Health Press Produkte.

Wir sind gerne immer für Sie da unter:

service@menning-shop.com

Ihr Health Press Team

