

Bluthochdruck

Etwa zehn Prozent aller Menschen mittleren Alters leiden unter Bluthochdruck, was jedoch nur selten Symptome verursacht. Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist die Folge einer Verengung der Blutgefäße und der dadurch notwendigen höheren Herzleistung. Ursachen können neben Veranlagung auch Infektionen, Hormonstörungen, Allergien und Fehlernährung sein. Begleitscheinungen sind Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Ohrensausen, Gereiztheit oder Schlafstörungen. Vor allem Übergewichtige haben ein höheres Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken.

Bitte beachten Sie:

- Bluthochdruck erhöht die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden!
- Akupressur kann eine ärztliche Therapie wirkungsvoll unterstützen.
- Das Ausstreichen der Furchen zwischen den Mittelhandknochen in Richtung Fingergelenke wirkt generell regulierend auf den Blutdruck!

Akupressurpunkte

Konzentrierter Angriffspunkt und Überschlagende Welle **1**

Ort: Harmonisierungspunkte im Nagelfalzwinkel von Mittel- und Kleinfinger
Druckstärke/-art: mehrmals täglich mittelstark bis kräftig drücken
Druckdauer: 5 Minuten



1



2

Mittelfinger-Zone **1**

Ort: Seitenflächen der Mittelfinger
Druckstärke/-art: »Längerziehen« des Mittelfingers mit Daumen und Zeigefinger
Druckdauer/-häufigkeit: je 30-mal pro Mittelfinger, mehrmals täglich

Große Erhebung **2**

Ort: in der Mitte des Handgelenks, direkt hinter den Handwurzelknochen
Druckstärke/-art: mittelstark drücken
Druckdauer: 5 Minuten