

---

Subject: Einfache Akupressur

Posted by [werner 127](#) on Fri, 02 Dec 2011 12:35:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leute,

hier vielleicht noch ein kleiner Baustein zur Heilung: laut chinesischer Akupressur sind die Nerven unter den Fingernägeln direkt mit den Haarwurzeln verbunden. Man soll mit den Händen ne Tigerkralle machen und die Fingernägel 5-7 Minuten gegeneinander drücken und leicht bewegen. Ich persönlich reibe mit dem Daumenballen einfach die anderen Fingernägel immer mal wieder. Stimuliert auf jeden Fall ein paar Nerven. Kostet nix und tut gut. Erste Erfolge sollen sich nach einem Monat, Heilung nach 6 Monaten einstellen.

Viel Glück

Werner

---

---

Subject: Aw: Einfache Akupressur

Posted by [Hausmann](#) on Fri, 02 Dec 2011 16:35:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ein Versuch ist es wert und mit keinerlei Aufwand verbunden.

Danke Dir.

---

---

Subject: Aw: Einfache Akupressur

Posted by [werner 127](#) on Fri, 09 Dec 2011 14:13:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hier noch was für die Ohren:

<http://www.astra-lit.com/Geheimnisse/akupressur.htm>

man darf sich von sowas keine Wunder erwarten. aber wenn man es als meditation, oder anders ausgedrückt als pause betrachtet, sich für einen moment mit ruhe und aufmerksamkeit nach innen befasst, dann hilft es einem allermindestens stress abzubauen. ist jedenfalls besser als dauernd in den spiegel zu starren. dazu noch ein tipp von mir: doppelt so lang ausatmen wie einatmen, und nach dem ausatmen noch einen tick verharren, lockerlassen, das wirkt beruhigend auf den körper.

Viel Erfolg

Werner (und glaubt mir, wenn ich die wahl zwischen ner pille und eigener anstrengung hab, nehm ich immer die pille)

---

---

Subject: Aw: Einfache Akupressur  
Posted by [esperanza](#) on Fri, 09 Dec 2011 18:18:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Werner,

wo ist denn nun der Punkt für Haarwachstum? Vergeblich habe ich diesen gesucht ...

Vielleicht gibt es diesen ja bei der Fußreflexzonen-Massage.

Mach weiter so, deine Haare wachsen schließlich jetzt und zurückzuführen ist das sicher auch auf die spezielle Atmung

Gruß Esperanza

---

---

Subject: Aw: Einfache Akupressur  
Posted by [werner 127](#) on Fri, 09 Dec 2011 18:48:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gleich der erste. einfach genau lesen

---

---

Subject: Aw: Einfache Akupressur  
Posted by [esperanza](#) on Fri, 09 Dec 2011 19:59:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah ja, zwischen Diabetes und Muttermilch habe ich es dann gefunden.

>>> In den 15 bis 20 Minuten nach der Massage setzen die heilenden Veränderungen ein. Während dieser Zeit können Sie schlafen, aber lesen, sprechen und fernsehen sollte man nicht. <<<

Das könnte schwierig werden. Ohne Fernsehen oder Lesen kann ich gar nicht einschlafen ...

---

---

Subject: Aw: Einfache Akupressur  
Posted by [angela](#) on Sat, 10 Dec 2011 09:36:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Interessant. Danke Werner.

Für solche Dinge bin ich auch immer zu haben. Aber es dauert sicher eine Weile bis man das verinnerlicht und auch regelmäßig durchzieht.

Schöne Adventszeit

Angela

---