

Inhaltsverzeichnis

1 GRUNDLAGEN 11

1.1 Maßeinheiten der Akupunktur 11

Fingermaße	11
Daumenmaß	11
Mittelfingermaß	11
Querfingermaß	11
Körpermaße	12

1.2 Techniken der Akupunktur 14

Patientenlagerung	14
Stichtechniken	14
Grundhaltung	14
Einstich mit Spannen der Haut	14
Einstich mit Nageldruck	14
Einstich mit Nadelführung durch die zweite Hand	14
Einstich mit Führungsröhrchen	15
Einstich in eine abgehobene Hautfalte	15
Stichtiefe	15
Einstichwinkel	15
Senkrechter Einstich	15
Schräger Einstich	16
Flacher Einstich	16
De-Qi-Gefühl	16
Nadelstimulation	16
Drehen der Nadel	16
Heben und Senken der Nadel	17
Einbeziehung der Atmung	17
Weitere Techniken	17
Akupunkturnadeln	17

2 LEITBAHNEN UND PUNKTE18

2.1 Punkteigenschaften.....18

Lokalisation und Stichtiefen	18
Leitbahnverläufe	18
Punktkategorien	19
Rücken-Shu-Punkte	19
Mu-(Versamlungs-)Punkte	19
Ursprungs-Qi-Punkte	19
Vernetzungspunkte	19
Schlüsselpunkte	19
Fünf Shu-Punkte	20
Jing-(Brunnenwasser-)Punkte	20
Xing-(Quellwasser-)Punkte	20
Shu-(Stromschnellen-)Punkte	20
Jing-(Flußwasser-)Punkte	20
He-(Zusammenfluß-)Punkte	20
Untere He-(Zusammenfluß-)Punkte	21
Spaltenpunkte	21
Zusammenkunfts-(Meister-)Punkte	21
Die wichtigsten Akupunkturpunkte	22

2.2 Akupunkturpunkte der Hauptleitbahnen 23

2.2.1 Lungen-Leitbahn (Lu)	24
Leitbahnverlauf	25
Punkte Lu 1–Lu 11	26–33
2.2.2 Dickdarm-Leitbahn (Di)	34
Leitbahnverlauf	35
Punkte Di 1–Di 20	35–49
2.2.3 Magen-Leitbahn (Ma)	50
Leitbahnverlauf	51
Punkte Ma 1–Ma 45	52–81
2.2.4 Milz-Leitbahn (Mi)	82
Leitbahnverlauf	83

Punkte Mi 1–Mi 21	84–97
2.2.5 Herz-Leitbahn (He)	98
Leitbahnverlauf	99
Punkte He 1–He 9	100–105
2.2.6 Dünndarm-Leitbahn (Dü)	106
Leitbahnverlauf	107
Punkte Dü 1–Dü 19	108–121
2.2.7 Blasen-Leitbahn (Bl)	122
Leitbahnverlauf	123
Punkte Bl 1–Bl 67	124–169
2.2.8 Nieren-Leitbahn (Ni).....	170
Leitbahnverlauf	171
Punkte Ni 1–Ni 27	172–189
2.2.9 Perikard-Leitbahn (Pe)	190
Leitbahnverlauf	191
Punkte Pe 1–Pe 9	192–197
2.2.10 3-Erwärmer-Leitbahn (3E)	198
Leitbahnverlauf	199
Punkte 3E 1–3E 23	200–215
2.2.11 Gallenblasen-Leitbahn (Gb)	216
Leitbahnverlauf	217
Punkte Gb 1–Gb 44	218–247
2.2.12 Leber-Leitbahn (Le)	248
Leitbahnverlauf	249
Punkte Le 1–Le 14	250–259

2.3 Punkte der außerordentlichen Gefäße Du Mai und Ren Mai 260

2.3.1 Du Mai (Du).....	260
Leitbahnverlauf	261
Punkte Du 1–Du 28	262–281
2.3.2 Ren Mai (Ren)	282
Leitbahnverlauf	283
Punkte Ren 1–Ren 24	284–299

2.4 Weitere Akupunkturpunkte (Extrapunkte) 300

2.4.1 Extrapunkte an Kopf und Hals (Ex-KH)	300
Übersicht	301
Punkte Ex-KH 1–Ex-KH 15	301–311
2.4.2 Extrapunkte an Brust und Bauch (Ex-BB)	312
Übersicht	313
Punkte Ex-BB 1	314–315
2.4.3 Extrapunkte am Rücken (Ex-R)	316
Übersicht	317
Punkte Ex-R 1–Ex-R 9	318–323
2.4.4 Extrapunkte an Arm und Hand (Ex-AH) ..	324
Übersicht	325
Punkte Ex-AH 1–Ex-AH 11	326–333
2.4.5 Extrapunkte an Bein und Fuß (Ex-BF)	334
Übersicht	335
Punkte Ex-BF 1–Ex-BF 12	336–343

3 ANHANG344

Konkordanz der Nomenklatur.....	344
Referenzwerke und Literaturempfehlungen.....	348
Bildnachweis	348
Index	349
Verwendetes Nadelmaterial	351