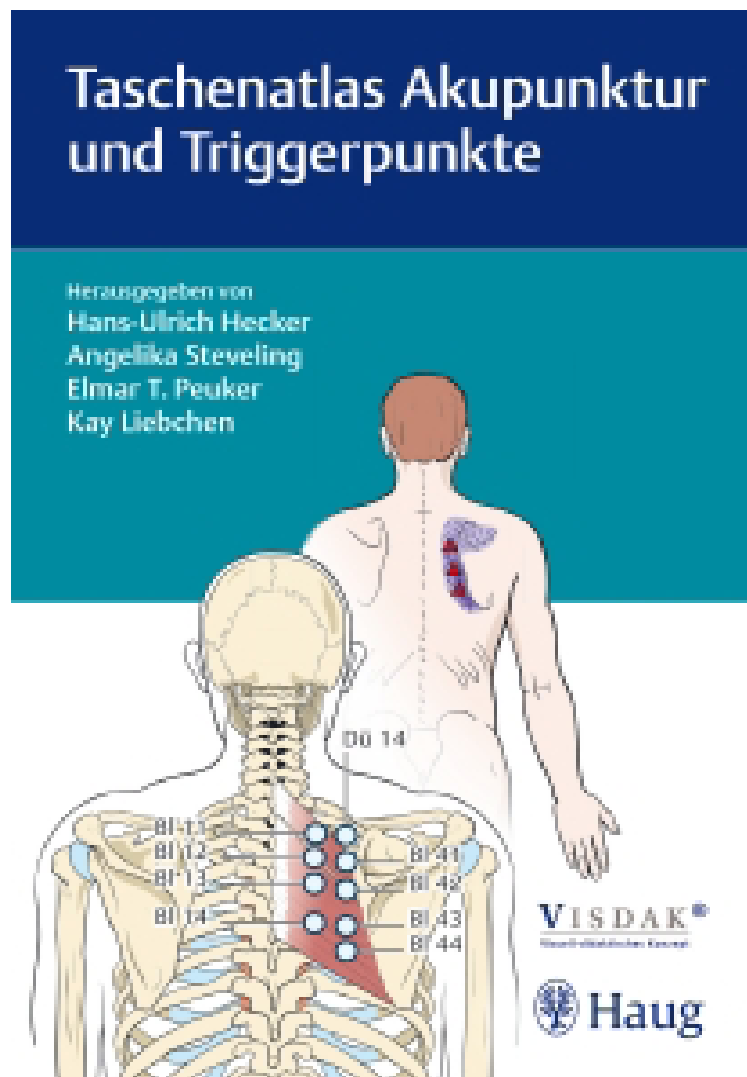




Hecker, H.-U./ Steveling, A./ Peuker, E.T./ Taschenatlas Akupunktur und Triggerpunktepie



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Anschriften	11

Teil 1

Akupunkturpunkte am Körper

1	Einleitung	14
2	Lungen-Leitbahn	16
3	Dickdarm-Leitbahn	24
4	Magen-Leitbahn	34
5	Milz-Leitbahn	44
6	Herz-Leitbahn	50
7	Dünndarm-Leitbahn	54
8	Blasen-Leitbahn	62
9	Nieren-Leitbahn	82
10	Perikard-Leitbahn	86
11	3-Erwärmer-Leitbahn	90
12	Gallenblasen-Leitbahn	98
13	Leber-Leitbahn	112
14	Konzeptionsgefäß	116

15	Lenkergefäß	122
16	Extrapunkte	128

Teil 2

Akupunkturpunkte an der Ohrmuschel

17	Anatomie der Ohrmuschel	142
18	Innervationszonen der Ohrmuschel nach Nogier	144
19	Neuere Untersuchungen zur Ohrinnervation	146
20	Topografische Lage der Reflexzonen	150
21	Punkte am Lobulus nach chinesischer Nomenklatur	152
22	Punkte am Lobulus nach Nogier	154
23	Punkte am Tragus nach chinesischer Nomenklatur	156
24	Punkte am Tragus nach Nogier und Bahr	158
25	Punkte an der Incisura intertragica nach chinesischer Nomenklatur.	160
26	Punkte an der Incisura intertragica nach Nogier	162
27	Punkte am Antitragus nach chinesischer Nomenklatur	164
28	Punkte am Antitragus nach Nogier	166
29	Projektion des knöchernen Skeletts nach Nogier	170
30	Projektionszonen der Wirbelsäule nach Nogier	172

31	Plexuspunkte in der Concha nach Nogier	174
32	Punkte im Bereich der Fossa triangularis nach chinesischer Nomenklatur.	176
33	Punkte der aufsteigenden Helix nach chinesischer Nomenklatur.	178
34	Punkte der Helix nach Nogier.	180
35	Punkte (verdeckt liegend) an der Helix nach Nogier	184
36	Projektionszonen der inneren Organe nach chinesischer Nomenklatur.	186
37	Projektionszonen der inneren Organe nach Nogier.	192
38	Energie- und Behandlungslinien an der Ohrmuschel	196

Teil 3

Triggerpunkte

39	Triggerpunktdefinition	202
40	M. temporalis	216
41	M. masseter	224
42	M. pterygoideus lateralis.	230
43	M. rectus capitis, M. obliquus capitis	234
44	M. splenius capitis	240
45	Mm. scaleni anterior, medius et posterior.	244

46	M. trapezius	252
47	M. levator scapulae	260
48	M. sternocleidomastoideus	264
49	M. subclavius	270
50	M. pectoralis major	274
51	M. pectoralis minor	282
52	M. rhomboideus minor et major	286
53	M. supraspinatus	290
54	M. infraspinatus	294
55	M. subscapularis	298
56	M. supinator	300
57	M. extensor carpi radialis longus	304
58	M. extensor digitorum communis	308
59	M. pronator teres	312
60	M. flexor digitorum superficialis	314
61	M. obliquus externus abdominis	318
62	M. iliacus/M. psoas	322
63	M. quadratus lumborum	328
64	M. gluteus maximus	332

65	M. gluteus medius	336
66	M. gluteus minimus	340
67	M. piriformis	344
68	M. quadriceps femoris	346
69	Hamstrings	358
70	M. gracilis	362
71	M. tensor fasciae latae	364
72	M. gastrocnemius	366
73	M. tibialis anterior	370

Teil 4

Anhang

74	Abbildungsnachweis	376
75	Literatur	377
	Sachverzeichnis	387

7 Dünndarm-Leitbahn

► Abb. 7.1, ► Abb. 7.2

Wichtigste Punkte

- Dü 3: Tonisierungspunkt. Einschaltpunkt für das Lenkergefäß
- Dü 8: Sedierungspunkt
- Dü 11: lokaler Punkt
- Dü 12: lokaler Punkt
- Dü 14: lokaler Punkt
- Dü 18: lokaler Punkt
- Dü 19: lokaler Punkt

Zugeordnete Punkte

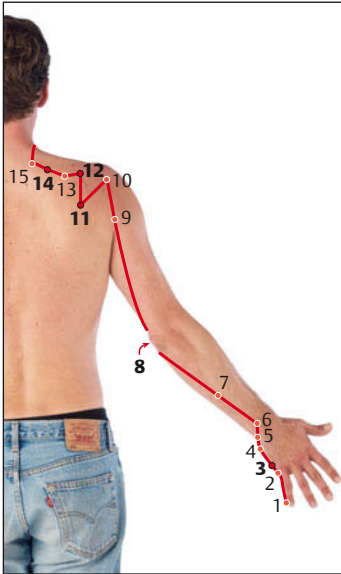
- KG 4: Alarmpunkt (Mu-Punkt) des Dünndarms
- Bl 27: Zustimmungspunkt (Rücken-Shu-Punkt) des Dünndarms
- Ma 39: Unterer einflussreicher Punkt (UEP) des Dünndarms = Unterer He-Punkt des Dünndarms

Kopplungsverhältnisse

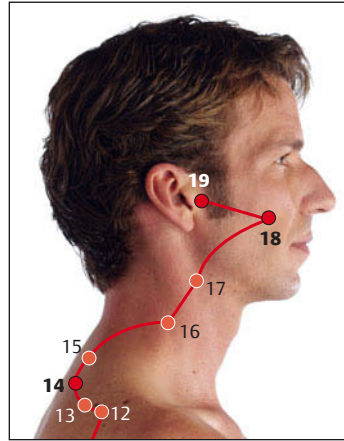
► Abb. 7.3

Oben-unten-Kopplung: Dünndarm – Blase

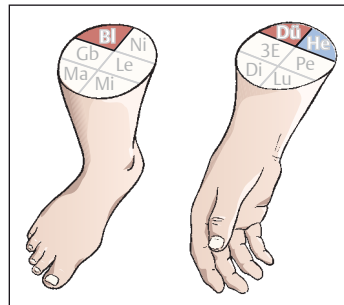
Yang-Yin-Kopplung: Dünndarm – Herz



► **Abb. 7.1** Wichtigste Punkte der Dünndarm-Leitbahn (1).



► **Abb. 7.2** Wichtigste Punkte der Dünndarm-Leitbahn (2).



► **Abb. 7.3** Kopplungsverhältnisse der Dünndarm-Leitbahn.

Dü 3 – Hou Xi

„**Hinterer Schluchtenbach**“, **Tonisierungspunkt, Einschaltpunkt für das Lenkergefäß**

Lok.: ulnare Handkante, bei leichtem Faustschluss proximal dorsal einer Hautfalte am ulnaren Ende der distalsten Handflächenbeugefalte. Der Punkt befindet sich am Übergang Corpus – Caput des Os metacarpale V (Gleditsch, König/Wancura).

! Merke

Bei leichtem Faustschluss wird die distalste Handflächenbeugefalte nach ulnar verfolgt. Sie beginnt meist zwischen Zeige- und Mittelfinger. Am Ende der Beugefalte befindet sich ein kleiner Hautwulst. An der Grenze dieses Wulsts zur Umgebung befindet sich der Punkt Dü 3 etwas proximal-dorsal. Nadelführung in Richtung Mitte der Handinnenfläche.

In der chinesischen Literatur wird der Punkt am distalsten Ende der beschriebenen Beugefalte lokalisiert, am Übergang vom „rotem zum weißen Fleisch“. Stichrichtung ist senkrecht. Da bei der obigen Lokalisationsangabe die Stichrich-

tung leicht nach distal erfolgt, treffen sich die Lokalisationen der Punkte in der Tiefe, wo das De-Qi-Gefühl entsteht. Unserer Erfahrung nach hat sich die Lokalisationsangabe nach Gleditsch, die auch bei König/Wancura genannt wird, als diagnostisch und therapeutisch effektiver erwiesen.

Stichtiefe: 0,5 bis 1 Cun Richtung Mitte der Handinnenfläche

Ind.: akute Lumbago, Lumboischialgie, Fernpunkt für die Halswirbelsäule, Tortikollis, Paresen der oberen Extremität, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Erkrankungen des Ohrs, fieberhafte Erkältungskrankheiten, Pharyngitis, Laryngitis, Tremor, Schwindel

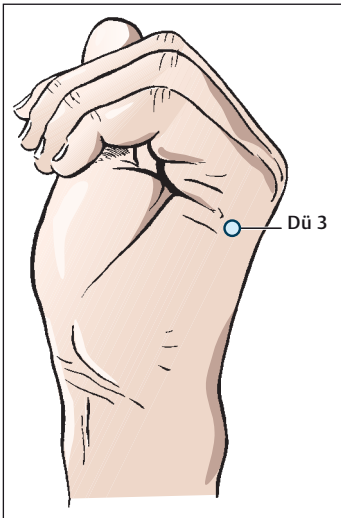
J. Bischko: Hauptindikation des Punkts ist die Spasmolyse

Praxistipp

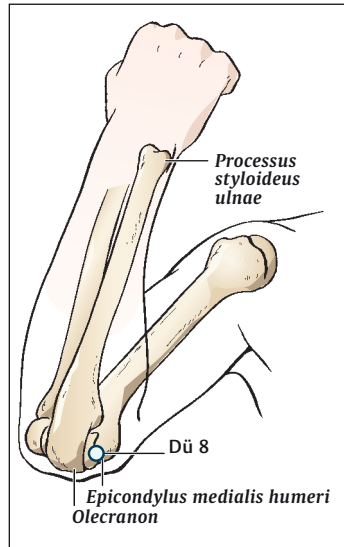
Bei akutem Tortikollis, akuter Lumbago oder Lumboischialgie, nach der Behandlung alleinige kräftige Stimulation von Dü 3 unter gleichzeitigen vorsichtigen Bewegungsübungen.

Bedeutung in der TCM:

- befreit Leitbahnen und Netzgefäße und lindert Schmerz
- unterstützt Nacken, Hinterkopf und Rücken



► Abb. 7.4 Dü 3.



► Abb. 7.5 Dü 8.

Dü 8 – Xiao Hai

„Meer der Dünn-(darm-)Leitbahn“,
Sedierungspunkt

Lok.: im Sulcus ulnae, zwischen
Olekranon und Epicondylus media-
lis humeri bei gebeugtem Arm

(► Abb. 7.5)

Stichtiefe: senkrecht 4 bis 8 mm

Praxistipp

Unmittelbar in Nähe von Dü 8
verläuft der N. ulnaris, der bei
Nadelung versehentlich punk-
tiert werden könnte – Nadel
dann sofort zurückziehen,
nicht vollständig entfernen.

Ind.: Epicondylitis media-
lis humeri, Schmerzen im Hals-, Schulter-
und Nackenbereich

Bedeutung in der TCM: beseitigt
Obstruktionen im Leitbahnverlauf.

Dü 11 – Tian Zong

„Zong (-Qi) des Himmels“

Lok.: in der Fossa infraspinata auf einer Verbindungslinie zwischen der Mitte der gut palpablen Spina scapulae und dem Angulus inferior scapulae. Auf dieser Linie liegt Dü 11 am Übergang des kranialen Drittels zu den übrigen beiden Dritteln. Er liegt direkt unter Dü 12 in Höhe der Dornfortsatzunterkante von Th 4 und bildet mit Dü 9 und Dü 10 ein Dreieck (► Abb. 7.6).

Stichtiefe: senkrecht 0,5 bis 1 Cun

Ind.: Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Schulter (besonders Außenrotation), Beklemmungsgefühl im Thorax, mit anderen Punkten kombiniert bei Laktationsstörungen und Mastitis

H. Schmidt: Spezialpunkt bei mangelnder Milchsekretion

Bedeutung in der TCM: beseitigt Obstruktionen im Leitbahnverlauf.

Dü 12 – Bing Feng

„Den Wind im Griff“

Lok.: senkrecht über Dü 11, etwa 1 Cun oberhalb der Mitte der kranialen Begrenzung der Spina scapulae (► Abb. 7.6). Der Punkt bildet mit Dü 10 und Dü 11 ein Dreieck. Häufiger Triggerpunkt im M. supraspinatus.

Stichtiefe: senkrecht 0,5 bis 1 Cun

Ind.: Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Schulter (besonders Abduktion und Außenrotation), Supraspinatustendinose, Schmerzen und Parästhesien der oberen Extremität, Nackensteifigkeit

Bedeutung in der TCM: beseitigt Obstruktionen im Leitbahnverlauf.

Dü 14 – Jian Wai Shu

„Äußerer Transportpunkt der Schulter“

Lok.: 3 Cun lateral des Dornfortsatzes des 1. Brustwirbels (► Abb. 7.6)

Häufiger Triggerpunkt im M. levator scapulae

Stichtiefe: senkrecht 0,5 bis 1 Cun

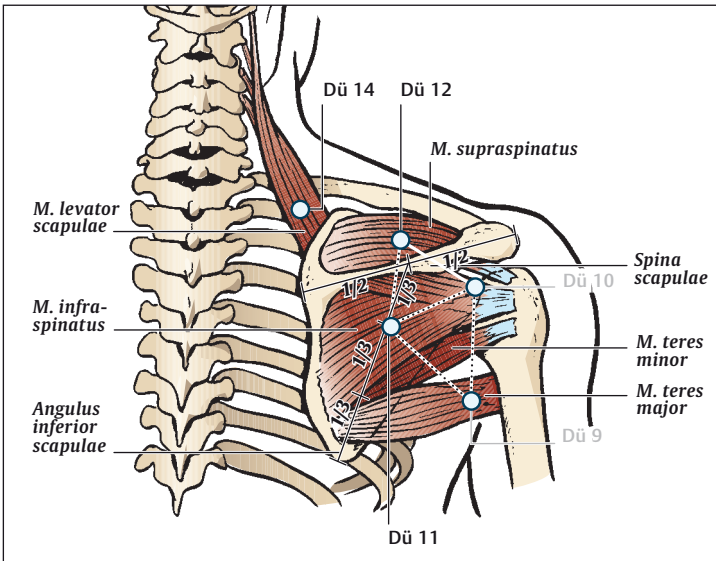
Ind.: Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Schulter, Nackensteifigkeit



Merke

3 Cun beträgt beim Patienten mit herabhängenden Armen der Abstand der dorsalen Mittellinie durch die *Processus spinosi* – Ansatz der *Spina scapulae* am *Margo medialis scapulae*.

Bedeutung in der TCM: beseitigt Obstruktionen im Leitbahnverlauf.



► **Abb. 7.6** Dü 11, Dü 12 und Dü 14.

Dü 18 – Quan Liao

„Knochenloch der Wange“

Lok.: am unteren Rand des Arcus zygomaticus senkrecht unterhalb des äußeren Augenwinkels, am Vorderrand des M. masseter (► Abb. 7.7)

! Merke

Der Vorderrand des M. masseter ist bei Kaubewegungen deutlich palpabel.

Stichtiefe: senkrecht 0,3 bis 0,5 Cun

Ind.: myofaziales Schmerzsyndrom, Trigeminusneuralgie, Fazialispasmus, Fazialispause, Zahnschmerzen, Sinusitis maxillaris, gnathologische Probleme

Bedeutung in der TCM:

- vertreibt Wind und lindert Schmerzen
- klärt Hitze

Dü 19 – Ting Gong

„Palast des Hörens“

Lok.: in der Mulde vor dem Tragus (► Abb. 7.7, ► Abb. 7.8)

! Merke

Lokalisation erfolgt bei leicht geöffnetem Mund, so bewegt sich der Processus condylaris mandibulae des Kiefergelenks nasalwärts, und es besteht keine Gefahr der Nadelung in das Kiefergelenk. Nach Nadelung wird der Mund wieder geschlossen.

👉 Praxis

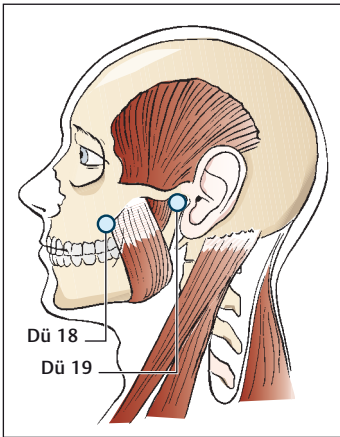
In unmittelbarer Nähe von Dü 19 verläuft die A. temporalis superficialis. Durch Puls palpation vor der Nadelung lässt sich dieses Gefäß umgehen.

Stichtiefe: senkrecht 0,3 bis 0,5 Cun

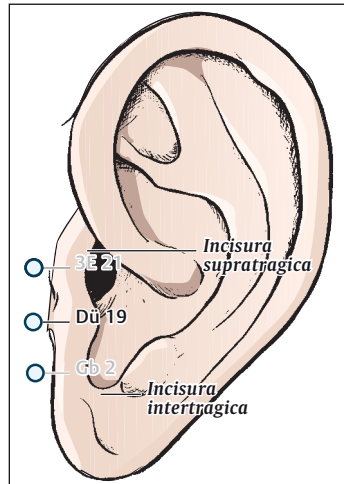
Ind.: Erkrankungen des Ohrs, Fazialispause, Trigeminusneuralgie, myofaziales Schmerzsyndrom, Kiefergelenkdysfunktionen

Bedeutung in der TCM:

- fördert das Hörvermögen
- eliminiert Wind



► **Abb. 7.7** Dü 18 und Dü 19.



► **Abb. 7.8** Dü 19.

Sachverzeichnis

B

Blasen-Leitbahn 62

- Bl 2 64
- Bl 10 66
- Bl 11 68
- Bl 13 68
- Bl 14 69
- Bl 15 70
- Bl 17 70
- Bl 18 70
- Bl 19 72
- Bl 20 72
- Bl 21 72
- Bl 23 72
- Bl 25 74
- Bl 27 74
- Bl 28 74
- Bl 36 75
- Bl 40 76
- Bl 43 76
- Bl 54 78
- Bl 57 78
- Bl 60 80
- Bl 62 80
- Bl 67 81

D

Dickdarm-Leitbahn 24

- Di 1 24
- Di 4 26
- Di 10 28
- Di 11 28
- Di 14 30
- Di 15 30
- Di 20 32

Dünndarm-Leitbahn 54

- Dü 3 56
- Dü 8 57
- Dü 11 58
- Dü 12 58
- Dü 14 58
- Dü 18 60
- Dü 19 60

E

3-Erwärmer-Leitbahn 90

- 3E 3 90
- 3E 4 92
- 3E 5 92
- 3E 14 94
- 3E 15 94
- 3E 17 96
- 3E 21 96 Extrapunkte
- EX-AH 8 136
- EX-AH 9 136
- EX-BF 2 136
- EX-BF 4 138
- EX-BF 5 138
- EX-BF 7 138
- EX-BF 10 138
- EX-KH 1 130
- EX-KH 3 130
- EX-KH 4 131
- EX-KH 5 132
- EX-KH 15 132
- EX-R 1 132
- EX-R 2 134
- EX-R 8 134

G

Gallenblasen-Leitbahn 98

- Gb 2 100
- Gb 8 102
- Gb 14 102
- Gb 20 104
- Gb 21 106
- Gb 30 106
- Gb 34 108
- Gb 39 108
- Gb 41 110

H

Herz 192

Herz-Leitbahn 50

- He 3 50
- He 5 50
- He 7 52

K

Konzeptionsgefäß 116

- KG 3 116
- KG 4 118
- KG 6 118
- KG 8 118
- KG 12 119
- KG 17 120
- KG 22 120
- KG 24 121

L

Leber-Leitbahn 112

- Le 2 112
- Le 3 112
- Le 13 114
- Le 14 114

Lenkergefäß 122

- LG 4 122
- LG 14 124
- LG 15 124
- LG 16 125
- LG 20 126
- LG 26 126

Lungen-Leitbahn 16

- Lu 1 18
- Lu 5 19
- Lu 7 20
- Lu 9 22
- Lu 11 22

M

M. ilipsoas 326

M. rectus femoris 350

M. vastus intermedius 350

M. vastus lateralis 352

M. vastus medialis 350

Magen-Leitbahn 34

- Ma 2 36
- Ma 6 36
- Ma 7 38
- Ma 8 38
- Ma 25 39
- Ma 34 40
- Ma 35 40
- Ma 36 40
- Ma 38 42
- Ma 40 42
- Ma 41 42
- Ma 44 43

Milz-Leitbahn 44

- Mi 3 44
- Mi 4 46
- Mi 6 46
- Mi 9 48
- Mi 10 48

N

Nieren-Leitbahn 82

- Ni 3 82
- Ni 6 84
- Ni 7 84
- Ni 27 85

O

Ohrpunkte n. chin. Nomenklatur

- 1 Analgesiepunkt bei Zahnextraktionen 152
- 2 Gaumen 152
- 3 Mundboden 152
- 4 Zunge 152
- 5 Maxilla 152
- 6 Mandibula 152
- 7 Analgesiepunkt bei Zahnextraktionen 152
- 8 Auge 152
- 9 Innenohr 152
- 10 Tonsillen 152
- 11 Wange 152
- 12 Tragusgipfel 156
- 13 Nebenniere 156
- 14 Äußere Nase 156
- 15 Larynx, Pharynx 156
- 16 Innere Nase 156
- 22 Endokrinium 160
- 23 Ovar 160
- 24a Auge 1 160
- 24b Auge 2 160
- 26a Hirnanhang 164
- 30 Parotis 164
- 31 Asthma 164
- 33 Stirn 164
- 34 Graue Substanz 160, 164
- 35 Sonne 164
- 49 Kniegelenk 176

- 51 Vegetativum 176
 - 55 Tor der Götter, Shen-Men 176
 - 56 Carvum pelvis 176
 - 57 Hüfte 176
 - 58 Uterus 176
 - 60 Dyspnoe-Punkt 176
 - 78 Ohrspitze 178
 - 79 Äußere Genitalien 178
 - 80 Urethra 178
 - 82 Zwerchfell 178
 - 83 Verzweigungspunkt 178
 - 84 Mund 186
 - 85 Ösophagus 186
 - 86 Kardia 186
 - 87 Magen 186
 - 88 Duodenum 186
 - 89 Jejunum/Ileum 186
 - 90 Appendix 4 186
 - 91 Kolon 186
 - 92 Blase 186
 - 93 Prostata 188
 - 94 Ureter 188
 - 95 Niere 188
 - 96 Pankreas und Gallenblase 189
 - 97 Leber 189
 - 98 Milz 189
 - 99 Aszites 189
 - 100 Herz 189
 - 101 Lunge 190
 - 102 Bronchus 190
 - 103 Trachea 190
 - 104 Dreifacher Erwärmer 190
- Ohrpunkte n. Nogier u. Bahr
- ACTH-Punkt 162
 - Allergiepunkt 178, 182
 - Angst und Sorge, Zone der 154
 - Aggressionspunkt 154, 162
 - Antidepressionspunkt 154, 168
 - Anus 193
 - Anus (äußerer) 180

- Appendix 193
- Auge 154
- Begierde, Punkt der (29c) 197
- Beklommenheit, Punkt der 182
- Blase 194
- Bronchien 192
- Duodenum 193
- Epiphyse, Punkt der 158
- Frustrationspunkt 158
- Gallenblase 193
- Genitalien, äußere 180
- Gestagenpunkt 184
- Gonadotropinpunkt 160
- Gonadotropinpunkt 162
- Hämorrhoiden 184
- Harnleiter 194
- Interferonpunkt 158
- Jejunum, Ileum 193
- Kiefergelenk 166
- Kieferhöhle (Schleimhaut-
anteile) 155
- Kolon 193
- Kummer und Freude, Zone
von 154
- Lateralitätssteuerungspunkt 158
- Leber 193
- Linie der Omega-Punkte 197
- Lunge 192
- Magen 193
- Milz 194
- Nierenparenchym-Zone 184
- Nierenzone 194
- Nikotinalogener Punkt 158
- Nullpunkt 182
- Omega 1 180, 198
- Omega 2 180, 198
- Omega-Hauptpunkt 154, 198
- Os frontale 168
- Os occipitale 196
- Os occipitale (29) 166
- Os temporale 168
- Ösophagus 192
- Ovar-Hoden-Östrogenpunkt 184
- Pankreas 194
- Plexus bronchopulmonalis 174
- Plexus cardiacus (Wunder-
punkt) 174
- Plexus hypogastricus) 174
- Plexus solaris 174
- Plexus urogenitalis 174
- Point de Jérôme (29b) 166, 196
- Postantitragale Furche 166, 196
- Prostata 184
- Punkt der Begierde (29c) 168
- R-Punkt 180
- Reise- und Nauseapunkt
(29a) 166
- Reise- und Nauseapunkt
(29a) 196
- Rektum 193
- Renin-Angiotensinpunkt 184
- Schlund 192
- Schlundpunkt 158
- Schwindellinie nach von Stein-
burg 168, 198
- Sensorielle Linie 197
- Stressfurche 197
- Thalamus 168
- Trachea 192
- Trigeminuszone 154
- TSH-Punkt 162
- Urethra 194
- Uterus 184
- Valiumvergeichbarer Punkt 158
- Vegetative Rinne 197
- Vegetativum II 160, 162, 168
- Wetterfähigkeit 180

P

Perikard-Leitbahn 86

- Pe 3 86
- Pe 6 88
- Pe 7 88

T

Triggerpunkte der Muskeln

- Hamstrings (M. biceps femoris, M. semimembranosus, M. semitendinosus) 358
- M. extensor carpi radialis longus 304
- M. extensor digitorum communis 308
- M. flexor digitorum superficialis 314
- M. gastrocnemius 366
- M. gluteus maximus 332
- M. gluteus medius 336
- M. gluteus minimus 340
- M. gracilis 362
- M. iliacus 322
- M. infraspinatus 294
- M. levator scapulae 260
- M. masseter 225
- M. obliquus capitis 234
- M. obliquus externus abdominis 318
- M. pectoralis major 274
- M. pectoralis minor 282
- M. piriformis 344
- M. pronator teres 312
- M. psoas 324
- M. pterygoideus lateralis 230
- M. quadratus lumborum 328
- M. quadriceps femoris 348
- M. rectus capitis 234
- M. rhomboideus major 286
- M. rhomboideus minor 286
- M. splenius capitis 240
- M. sternocleidomastoideus 264
- M. subclavius 270
- M. subscapularis 298
- M. supinator 300
- M. supraspinatus 290
- M. temporalis 218
- M. tensor fasciae latae 364
- M. tibialis anterior 370
- M. trapezius 252
- Mm. scaleni 246