

Akupressurpunkt	Ort	Anzuwenden bei
1. Meridian: Lunge Akupressurpunkt: LU-7 (Lieque)	Links außen am Unterarm, ein Fingerbreit oberhalb des Handgelenks	Asthma und Atemlosigkeit, Migräne, Nackenschmerzen, Halsschmerzen und Erkältung
2. Meridian: Dickdarm Akupressurpunkt: LI-4 (Hegu)	Vertiefung, in der sich die Knochen des Daumens und des Zeigefingers treffen	Schmerzen, Entzündungen, Fieber, Nasenbluten, Schnupfen, Verdauungsprobleme (nicht während der Schwangerschaft)
3. Meridian: Magen Akupressurpunkt: ST-36 (Zusanli)	Vier Fingerbreiten unterhalb der Kniescheibe, in der Vertiefung zwischen Schienbein und vorderem Schienbeinmuskel	Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Arthritis, als allgemeine Kraftquelle
4. Meridian: Milz Akupressurpunkt: SP-6 (Sanyinjiao)	Innerseite des Unterschenkels, drei Daumenbreit oberhalb des Innenknöchels	Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Stress, Erschöpfung, Müdigkeit, Angstzustände, Impotenz, Schlafstörungen, Anregung von Milzfunktion und Blutproduktion (nicht während der Schwangerschaft)
5. Meridian: Herz Akupressurpunkt: HT-7 (Shenmen)	In der Handgelenksfalte, auf dem Knochen zwischen dem Daumen und dem kleinen Finger	Herzprobleme, Depressionen, Ruhelosigkeit, Zerstreuung, Burnout, Schlaflosigkeit, Alpträume
6. Meridian: Dünndarm Akupressurpunkt: SI-19 (Tinggong)	Vertiefung kurz vor dem Ohr bei geöffnetem Mund	Ohrbeschwerden wie Hörprobleme, Tinnitus und Entzündungen
7. Meridian: Blase Akupressurpunkt: BL-40 (Weizhong)	Kniekehle zwischen zwei Sehnen in der Mitte der Beugefalte	Knie-, Rücken- und Hüftschmerzen, Hautprobleme, Übelkeit, Durchfall
8. Meridian: Niere Akupressurpunkt: KI-3 (Taixi)	Fußinnenseite zwischen Achillessehne und Knöchel	Hals-, Zahn- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Asthma, Schlaflosigkeit, Menstruationsbeschwerden
9. Meridian: Perikard Akupressurpunkt: PC-7 (Daling)	Mitte des Handgelenks zwischen den beiden Sehnen	Nervosität, Herzrasen, Brustschmerzen, Hitzewallungen, Gastritis
10. Meridian: 3facher Erwärmer Akupressurpunkt: SJ-5 (Waiguan)	Außenseite des Unterarms, von der Handgelenkfalte aus zwei daumenbreit in Richtung Ellbogen in der Vertiefung zwischen Sehnen und Knochen	Schmerzen in der Hand und den Armen, Kopf- und Nackenschmerzen
11. Meridian: Gallenblase Akupressurpunkt: GB-20 (Fengchi)	Vertiefung zwischen Mitte des Nackens und Ohr	Fieber, Erkältung, Schnupfen, Kopf- und Nackenschmerzen, Augenprobleme, Bluthochdruck
12. Meridian: Leber Akupressurpunkt: LR-3 (Taichong)	Auf dem Fuß in der Vertiefung zwischen dem großen und dem zweitgrößten Zeh, etwa drei Fingerbreit in Richtung Knöchel	Stress, Nervosität, Wut, Depressionen, Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen, Bluthochdruck