



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

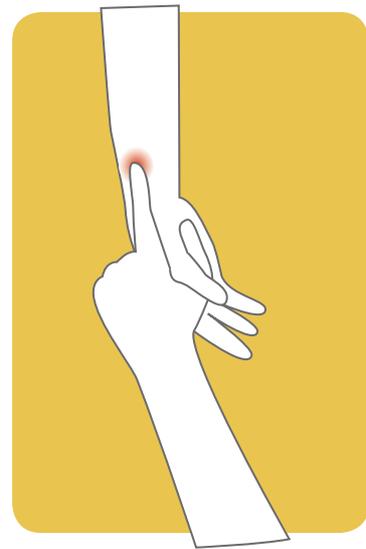
Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

ERKÄLTUNG Seite 1/2

ERKÄLTUNG LINDERUNG

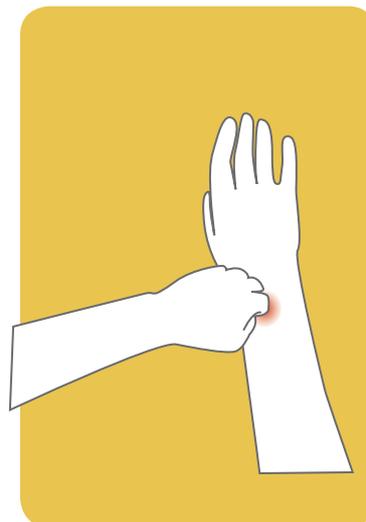
Fehlende Ordnung (Lu7)

beide Daumen verschränken, Zeigefingerspitze auf Arm anlegen, er zeigt auf Lu7 (**Erster Punkt bei Erkältung**). Öffnet Oberfläche, verteilt Abwehr-Energie. Mit Daumen, Zeige- oder Mittelfinger 20-30 mal kreisend oder schiebend drücken. Entspannt atmen, nachspüren. Angenehm befreiende Wirkung.



Pass nach außen (DE5)

Unterarm außen Mitte, drei Fingerbreit hinter Handgelenksspalte, zwischen Elle und Speiche. Macht blockierte Energiebahnen wieder durchgängig. lindert Schmerzen, stärkt Abwehr, gut bei Erkältung einsetzbar. Mit Daumen, Zeige- oder Mittelfinger oder Knöchel 20-30 mal kreisend oder schiebend drücken. Entspannt atmen, nachspüren. Angenehm beruhigende Wirkung.





FREI VON ERKÄLTUNG

PUNKTE AM KOPF

B2: Die Daumen am oberen Rand der Augenhöhlen ansetzen und in die leichte Vertiefung in der Nähe der Nasenwurzel drücken, tief atmen.

Di20 und M3 gleichzeitig drücken:

Di20 liegen links und rechts dicht neben den Nasenflügeln.

M3 liegen dicht unter dem Jochbein, unter den Pupillen.

G20: Punkte am Nacken mit Daumen auf der einen Seite vom Nackenmuskel und Zeige- und Mittelfinger auf der anderen Seite vom Nackenmuskel, dicht unter dem Hinterkopftrand, die Muskelstränge 30 bis 40 mal kneten, drücken oder reiben.

LG16: direkt unter dem Hinterkopftrand in der Mitte des Nackens

PUNKTE AUF HAND UND UNTERARM

Di11: Höchster Punkt des Muskelberges zwischen Zeigefinger und Daumen 1 Minute lang drücken. Auf der anderen Seite wiederholen. Im ersten Erkältungsstadium vor allem **Lu7** drücken und entspannt hineinatmen: beide Daumen verschränken, Zeigefingerspitze auf Arm anlegen, er zeigt auf Lu7. Im zweiten Erkältungsstadium vor allem Di11 drücken und entspannt hineinatmen. Der Punkt liegt am oberen äußeren Ende der Ellenbogenbeugefalte

PUNKT AUF DEM BRUSTKORB

Tief atmen und sich dabei vorstellen, wie sich der Stau auflöst:

Ni27: Fingerbreit seitlich der Mittellinie, in Vertiefung zwischen Schlüsselbein und erster Rippe. Hilft bei Heiserkeit, Halsweh, Pessimismus, Mutlosigkeit, flacher Atmung, Selbstzweifel, Atembeschwerden, Stauungsgefühlen in der Brust, Husten, Spannung in Bauch und Brust.