

Übelkeit und Erbrechen

Akupunkturpunkt Perikard 6

Der Akupunkturpunkt **Perikard 6** gilt als "Meisterpunkt gegen Übelkeit". Durch den leichten Druck entspannt sich das Zwerchfell, es öffnet sich und **Übelkeit und Erbrechen** werden gelindert. Auch ein toller Punkt bei **Schwangerschaftsübelkeit**.

Wir zeigen dir, wie du dir selbst schnell und effektiv helfen kannst, wenn dir übel ist.

- Lege drei Finger auf deine Pulsadern. Der Mittelfinger liegt auf deiner Handgelenksfalte.
- Nun stellst du den Zeigefinger auf und fährst mit der Zeigefingerkuppe gerade nach unten in die Mitte des Arms. Hier befindet sich der Akupunkturpunkt **Perikard 6**. Es kann sein, dass der Punkt etwas druckempfindlich und leicht schmerzhaft ist.
- Massiere nun diesen Punkt etwa zwei Minuten.
- Das kannst du mehrmals täglich machen.

Was kannst du sonst noch tun?

- **Schwarztee mit Zucker und einer Prise Salz** schluckweise trinken. Das ist die viel bessere Methode als Cola und «Salzstängeli».
- **Magen-Darm-Tropfen**, das Rezept findest du auf dem Merkblatt «Magen-Darm-Tropfen». Du kannst es gratis herunterladen.
- **Nux vomica C30, Arsenicum album C30 oder Veratrum album C30** helfen sehr gut bei Übelkeit.
- Aber auch **Cocculus C30** hilft bei kreislaufbedingter Übelkeit.
- Am besten pendelst du aus, was dir am besten hilft.