

Nützliches Wissen für den Alltag

Hausmittel bei Kopfschmerzen & Co. Feng Fu macht glücklich!

Kennt ihr ihn schon - den Feng Fu? In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist ihm die Nummer BV 16 zugeordnet. Es handelt sich bei Feng Fu um einen Akupunkturpunkt, der im Nacken liegt: Genau auf der Wirbelsäule in der Vertiefung unmittelbar unterhalb des Beginns eures Schädels. Fahrt doch mal mit den Fingern an eurer Wirbelsäule entlang nach oben in Richtung Kopf und ihr werdet ihn finden. Wie ihr ihn nutzen könnt, beispielsweise als Hausmittel bei Kopfschmerzen, zeigt euch Finni Fit.



Hausmittel bei Kopfschmerzen & Co. im Akutfall

Der Akupunkturpunkt GV 16 soll im Akutfall Ohren- und Halsschmerzen, Nasenbluten, Nacken- und Kopfschmerzen sowie verschwommenes Sehen lindern können. Darüber hinaus wird dem Feng Fu Punkt zugeschrieben, Angst, Traurigkeit und depressiven Stimmungen entgegenzuwirken und insgesamt zu einem besseren Wohlbefinden und erholsameren Schlaf beizutragen.

Im Akutfall habt ihr mehrere Möglichkeiten, euch den Feng Fu Punkt zu Nutze zu machen - und zwar ganz ohne Nadel. So könnt ihr selbst mit dem Daumen oder zwei Fingern 2 bis 3 Minuten lang etwas Druck auf GV 16 in der Kuhle unter eurer Schädelbasis ausüben - oder jemanden bitten, dies für euch zu tun.

Alternativ ist es möglich, einen Tennisball zu nutzen. Legt euch dazu einfach auf dem Rücken auf eine ebene Fläche und platziert den Tennisball am Feng Fu Punkt, so dass der Kopf bzw. Nacken für 2 bis 3 Minuten darauf ruhen kann. Wenn ihr möchtet auch länger, solange es für euch angenehm ist. Dabei soll der Tennisball zusätzlich dazu beitragen können, etwaige Verspannungen zu lösen.

Bitte beachtet allerdings, dass grundsätzlich umso weniger Druck ausgeübt werden sollte, je schwächer die Nackenmuskulatur ist. Nicht, dass ihr euch weh tut. Vergesst außerdem nicht, einen Arzt zu konsultieren, um etwaige ernsthafte Krankheiten auszuschließen, die sich auch in Symptomen wie Kopfschmerzen niederschlagen können. Danke!

Nützliches Wissen für den Alltag

Zu guter Letzt habt ihr übrigens die Möglichkeit, ein oder zwei Eiswürfel einzusetzen - ganz ohne Druck. Damit das funktioniert, legt ihr euch auf einer ebenen Fläche auf den Bauch und platziert den Eiswürfel bzw. die Eiswürfel nacheinander am Feng Fu Punkt. Bestenfalls legt ihr noch ein Handtuch oder einen Schal darüber; einerseits um dafür Sorge zu tragen, dass euch das Schmelzwasser nicht wegläuft. Andererseits dient ein Tuch oder Schal dazu, den Eiswürfel im Nacken zu fixieren und damit eurer Entspannung. Da ihr bei dieser Methode keinen Druck auf euren Nacken ausübt, könnt und solltet ihr euch in dieser Position sogar 20 Minuten Zeit gönnen.

Feng Fu und Eis in der regelmäßigen Anwendung

Gerade die regelmäßige Anwendung mit Eis soll übrigens dazu beitragen, das Wohlbefinden insgesamt zu steigern, indem das natürliche Gleichgewicht zwischen Körper und Psyche wiederhergestellt wird. Seid ihr also gestresst, verärgert, mit der Allgemeinsituation unzufrieden und habt eine schlechte Zeit, dann gönnt euch doch täglich eine Auszeit von 20 Minuten - mit etwas Eis auf dem Feng Fu Punkt im Nacken.

Aber nicht nur in stressigen Situationen und Zeiten soll die Stimulation des Feng Fu Punktes helfen. Auch soll die regelmäßige Auszeit mit Eis dazu beitragen, euch weniger anfällig für Kopf-, Zahn- und Muskelschmerzen zu machen, eure Leistungsfähigkeit zu steigern und euer Immunsystem zu stärken sowie euer Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-System zu unterstützen.

Probiert es doch mal aus: Feng Fu - das Hausmittel bei Kopfschmerzen & Co.