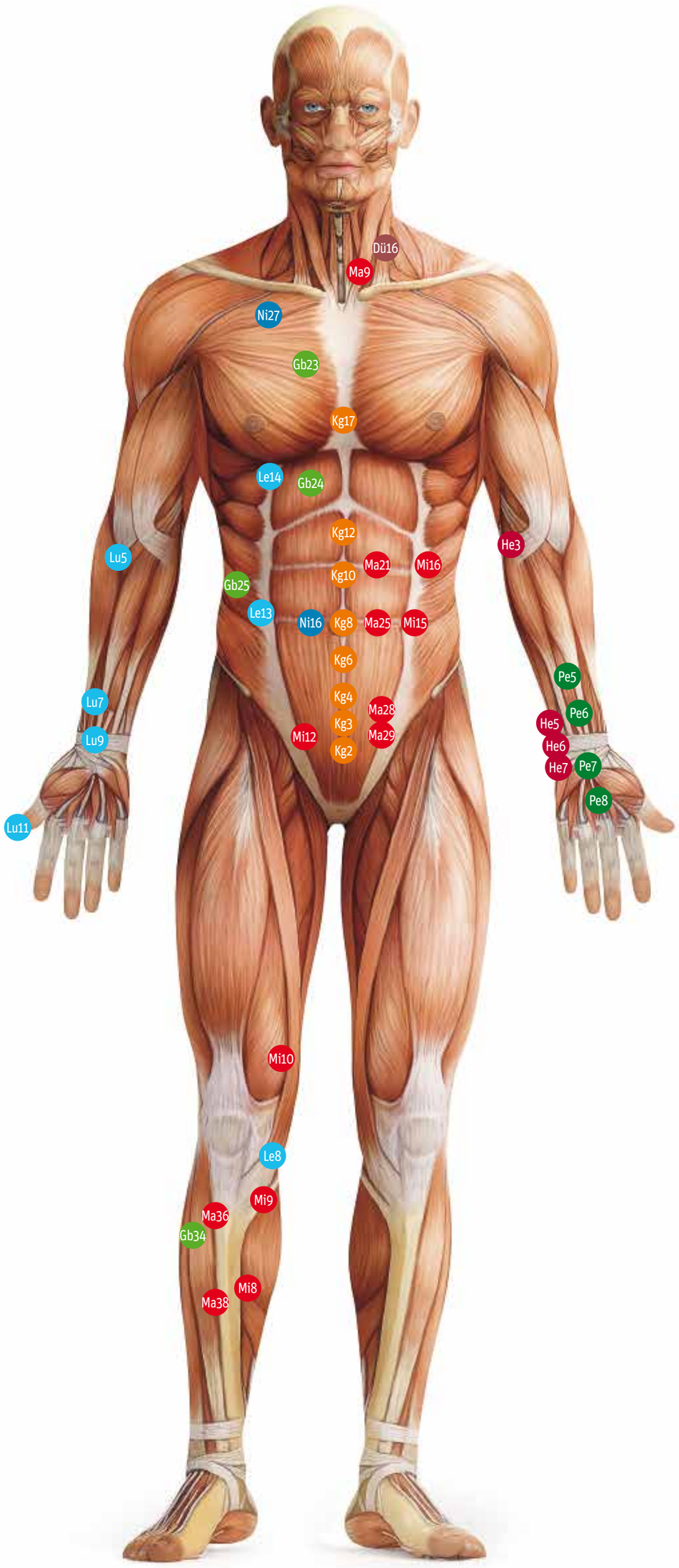
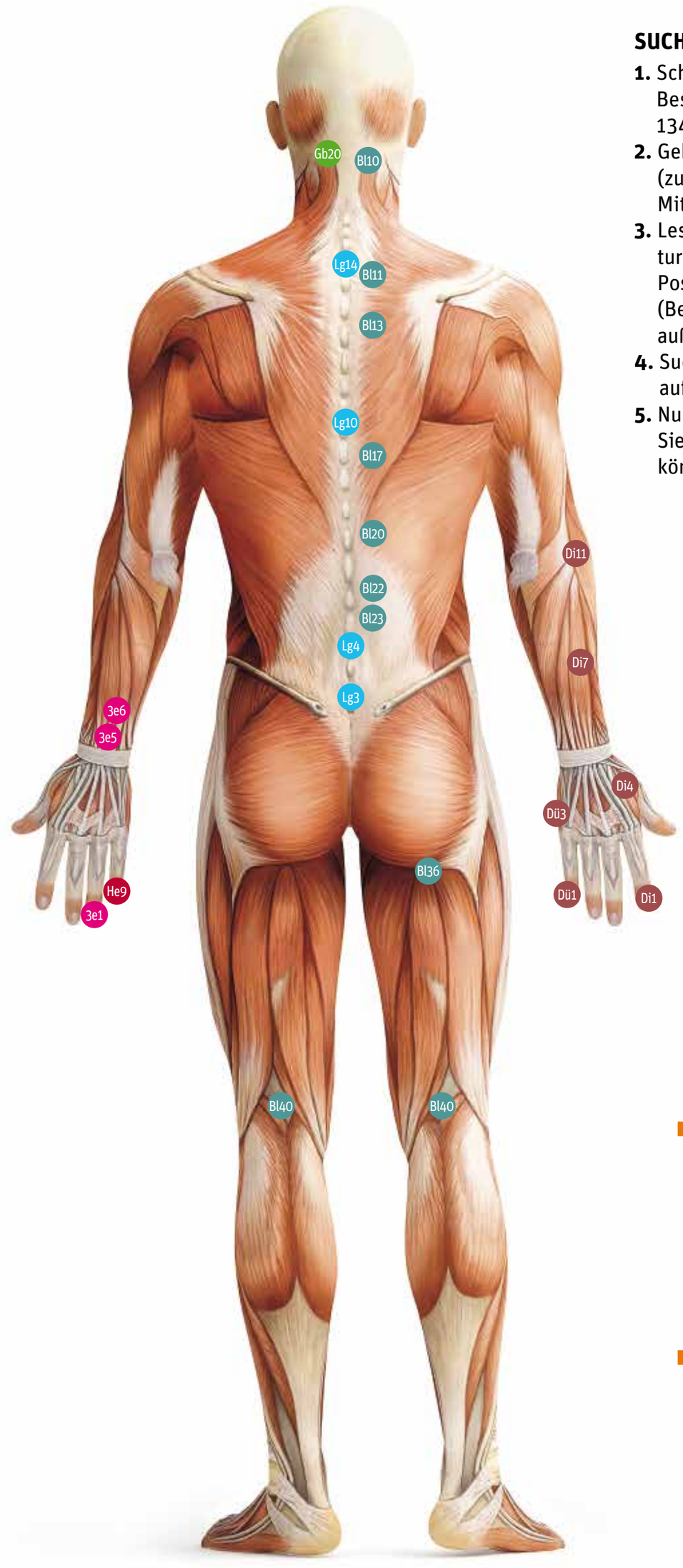
VITALPFLASTER

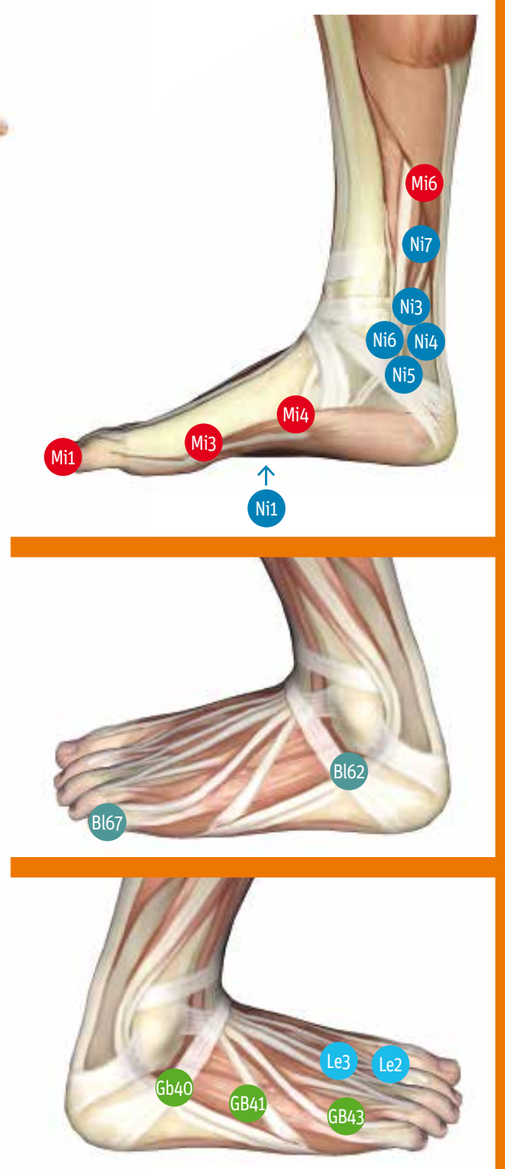
Akupunkturpunkte und Reflexzonen





SUCHANLEITUNG

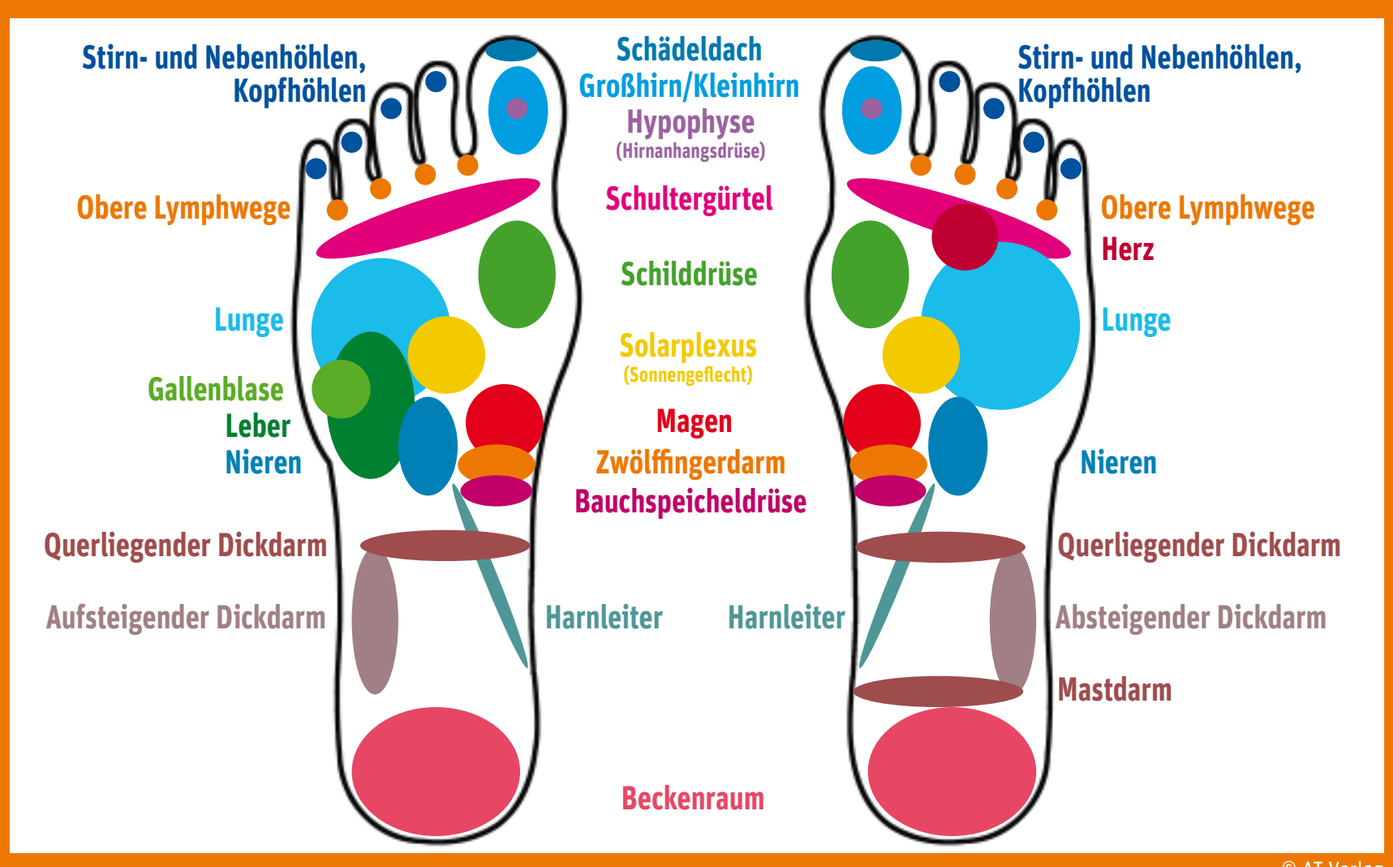
1. Schlagen Sie die »Übersicht nach Beschwerden« im Buch auf Seite 134ff. auf.
2. Gehen Sie zur jeweiligen Beschwerde (zum Beispiel »Akne«: Di 11, Le 3, Mitte Fußsohle)
3. Lesen Sie im Verzeichnis »Akupunkturpunkte A–Z« (unten links auf dem Poster), wo Sie den Punkt finden (Beispiel »Akne«: Di 11: Unterarm, außen rechts; Le 3: Fuß Oberseite)
4. Suchen Sie nun die beiden Punkte auf den anatomischen Illustrationen.
5. Nun haben Sie die Stellen, die Sie mit dem Vitalpflaster bekleben können.



Akupunkturpunkte A–Z

3e1	Hand, außen links	Gb43	Fuß, Oberseite	Ma25	Bauch
3e5	Unterarm, außen links	He3	Arm, innen links	Ma28	Bauch
3e6	Unterarm, außen links	He5	Arm, innen links	Ma29	Bauch
Bl10	Hinterkopf	He6	Arm, innen links	Ma36	Unterschenkel, vorn
Bl11	Oberer Rücken	He7	Arm, innen links	Ma38	Unterschenkel, vorn
Bl13	Oberer Rücken	He9	Hand, außen links	Mi1	Fuß, Innenseite
Bl17	Unterer Rücken	Kg2	Bauch	Mi3	Fuß, Innenseite
Bl20	Unterer Rücken	Kg3	Bauch	Mi4	Fuß, Innenseite
Bl22	Unterer Rücken	Kg4	Bauch	Mi6	Fuß, Innenseite
Bl23	Unterer Rücken	Kg6	Bauch	Mi8	Unterschenkel, vorn
Bl36	Gesäß	Kg10	Bauch	Mi9	Knie
Bl40	Kniekehlen	Kg12	Bauch	Mi10	Oberschenkel, vorn
Bl62	Fuß, Außenseite	Kg17	Brust	Mi12	Bauch
Bl67	Fuß, Außenseite	Le2	Fuß, Oberseite	Mi15	Bauch
Di1	Unterarm, außen links	Le3	Fuß, Oberseite	Mi16	Bauch
Di4	Unterarm, außen rechts	Le8	Knie	Ni1	Fußsohle, Mitte
Di7	Unterarm, außen rechts	Le13	Bauch	Ni3	Fuß, Innenseite
Di11	Unterarm, außen rechts	Le14	Brust	Ni4	Fuß, Innenseite
Dü1	Hand, außen rechts	Lg3	Unterer Rücken	Ni5	Fuß, Innenseite
Dü3	Hand, außen rechts	Lg4	Unterer Rücken	Ni6	Fuß, Innenseite
Dü16	Hals	Lg10	Oberer Rücken	Ni7	Fuß, Innenseite
Gb20	Hinterkopf	Lg14	Oberer Rücken	Ni16	Bauch
Gb23	Brust	Lu5	Arm, innen rechts	Ni27	Brust
Gb24	Bauch	Lu7	Arm, innen rechts	Pe5	Arm, innen links
Gb25	Bauch	Lu9	Arm, innen rechts	Pe6	Arm, innen links
Gb34	Unterschenkel, vorn	Lu11	Hand, innen rechts	Pe7	Hand, innen links
Gb40	Fuß, Oberseite	Ma9	Hals	Pe8	Hand, innen links
Gb41	Fuß, Oberseite	Ma21	Bauch		

Fußreflexzonen



© AT Verlag