

# Reiterstaffel:

# Akupressur für euren Alltag

- Akupunkturpunkte -



# Inhalt

## Teil I

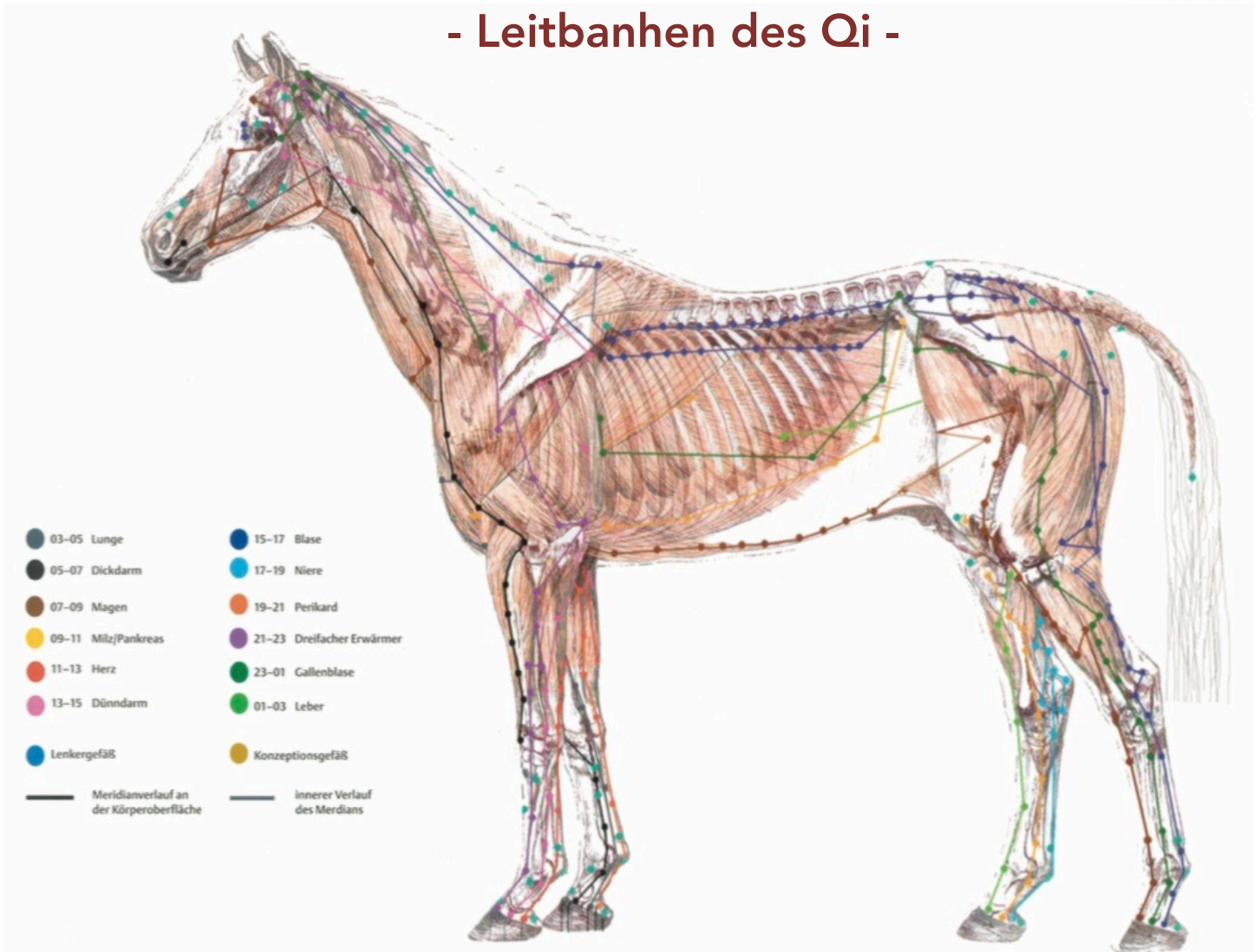
- Was ist die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)?
- Die 5 Elemente
- Welcher Elemente Typ ist dein Pferd?

## Teil II

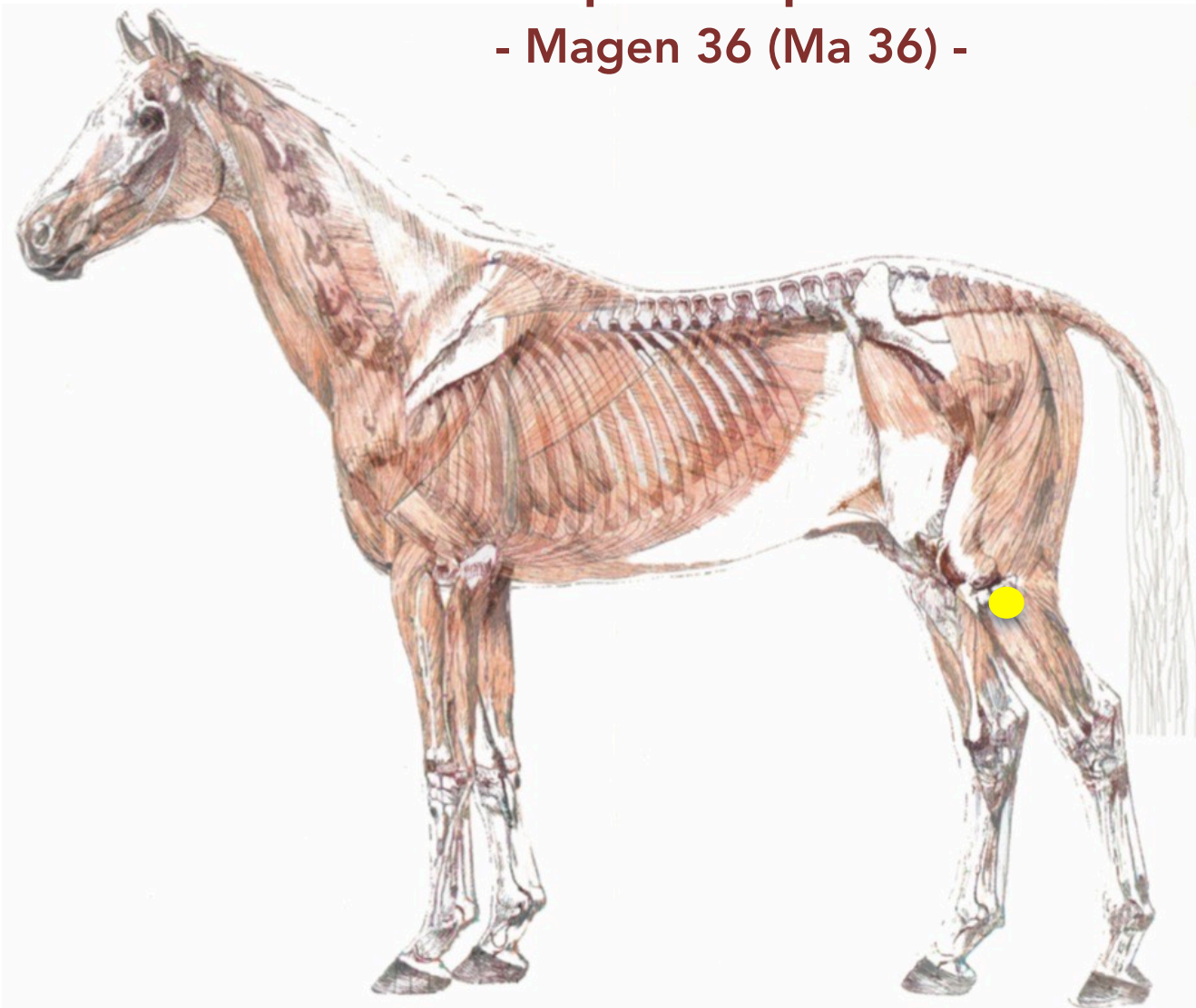
- Was sind Meridiane?
- Akupressurpunkte und Massagen
- Wo liegen deine Grenzen?
- Was brauchst du für den Praxis Tag?

# Meridiane

## - Leitbahnen des Qi -



# Akupressurpunkte - Magen 36 (Ma 36) -



Aussenseite  
Unterschenkel,  
kurz unterhalb des Knies

# Akupressurpunkte - Magen 36 (Ma 36) -

## Anwenden bei

- Sämtliche Verdauungsbeschwerden bis hin zur Kolik
- Stärkung deines Pferdes, v.a. alter/chronisch Kranker Tiere und Sportpferde
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Hautproblemen, v.a. mit Feuchtigkeitsansammlungen
- Hilft beim Zentrieren, Erden - hilft deinem Tier, zur Ruhe zu kommen; Punkt der Lebenspflege, z.B. toller Punkt nach grosser Anstrengung (Turnier oder anstrengende Lerneinheit)

## Kombinationen

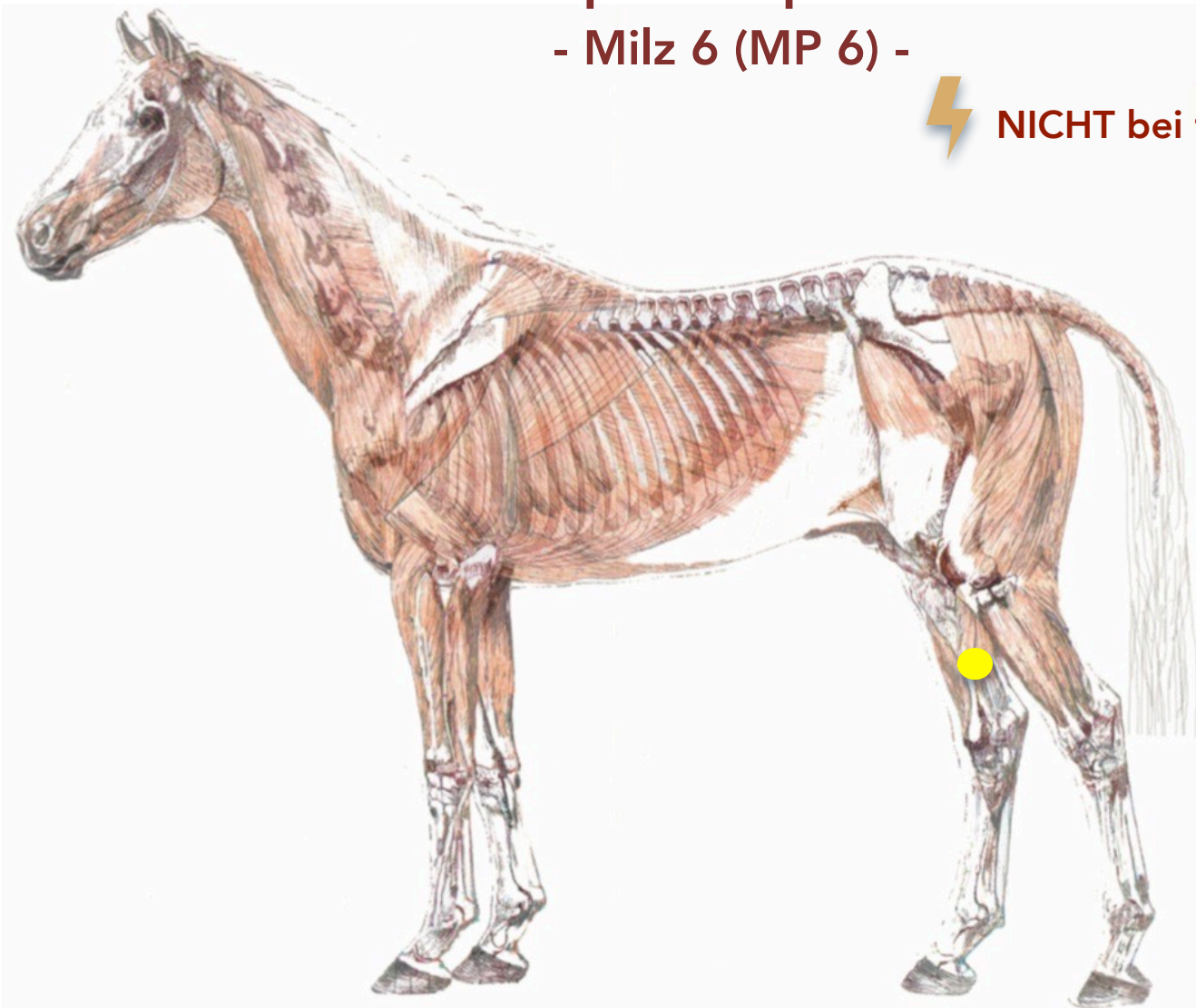
- Geht immer
- Kolik: + Dü 8
- Verdauungsbeschwerden/Konzentration: + MP 6
- Beruhigung: + LG 14 oder PC 6/He7
- Abwehrkräfte: + Lu 7 und Di 4



# Akupressurpunkte

- Milz 6 (MP 6) -

 **NICHT bei trächtigen Stuten**



Innenseite des  
Unterschenkels,  
hinterer Rand des  
Unterschenkelknochen

# Akupressurpunkte - Milz 6 (MP 6) -

 **NICHT bei trächtigen Stuten**

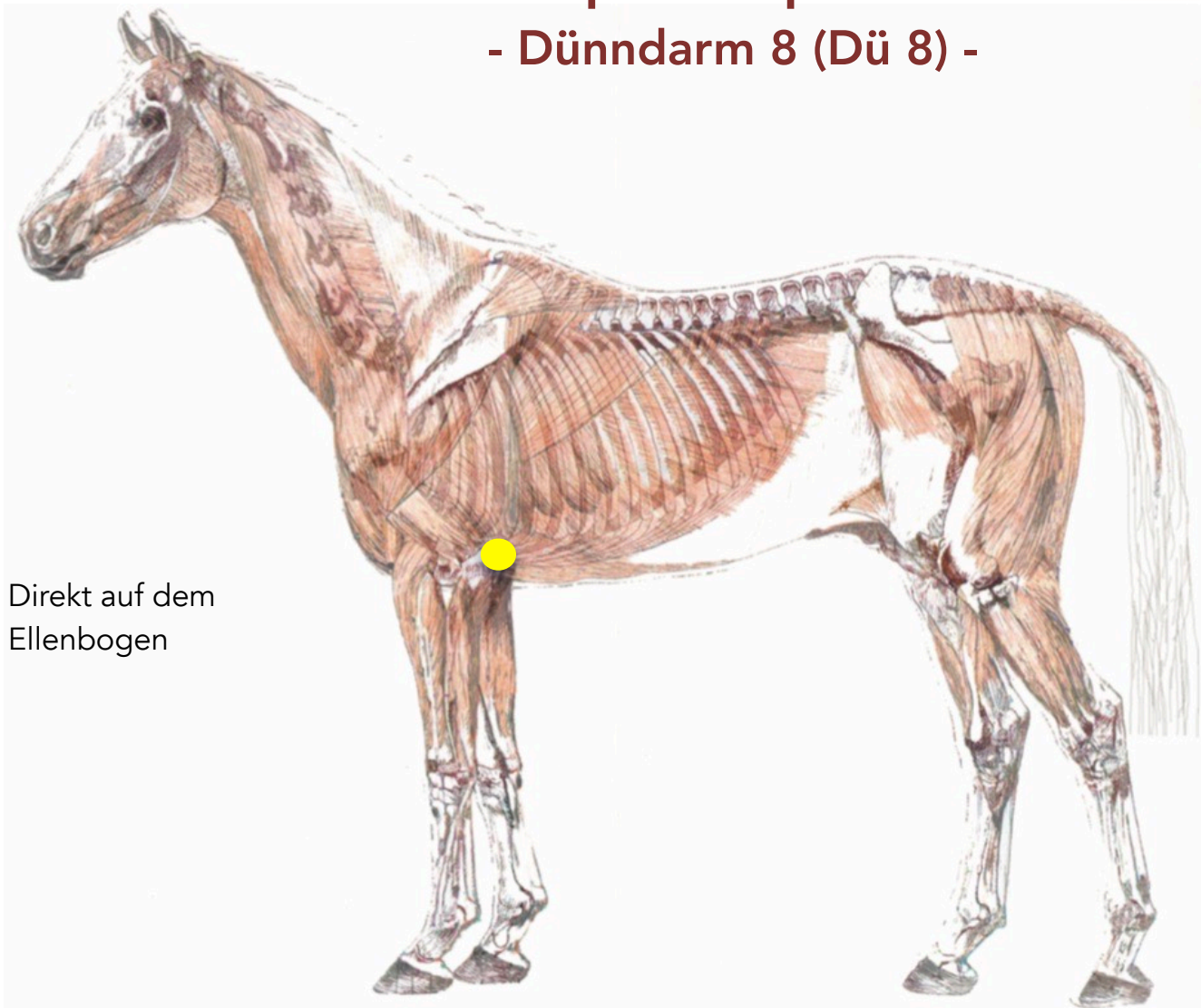
## Anwenden bei

- Verdauungsbeschwerden, v.a. Kotwasser und Durchfall
- Angelaufene Beine, Feuchtigkeitsansammlungen in der Haut (z.B. Nesselfieber)
- Verspannung/Lahmheit der Hinterhand/Hinterbeine, aktiviert die Hinterhand
- Trockenheit, egal wo im Körper
- Erkältungen mit Schleim
- Hat eine beruhigende Wirkung auf Shen, den Geist des Herzens

## Kombinationen

- Geht immer
- Verdauungsbeschwerden/Konzentration: + Ma 36
- Allgemeine Stärkung/angelaufene Hinterbeine: + Ni 3, angelaufene Vorderbeine + 3 E5
- Feuchtigkeit in Haut/Lunge: + Lu7
- Stärkung alter Tiere, chronische Erkrankungen: + Ni 3
- Beruhigung: + He 7/PC 6 und LG 14

## Akupressurpunkte - Dünndarm 8 (Dü 8) -



Direkt auf dem  
Ellenbogen



# Akupressurpunkte - Dünndarm 8 (Dü 8) -

## Anwenden bei

- Kolik
- Mangelernährung und Schwächezustände
- Fieber, Erkältungen mit Hitze
- Schwindel
- Verspannungen/Blockaden in Schulter-/Ellenbogenbereich
- Hilft zu mehr emotionaler Stabilität, z.B. wenn dein Pferd das wandelnde Chaos ist

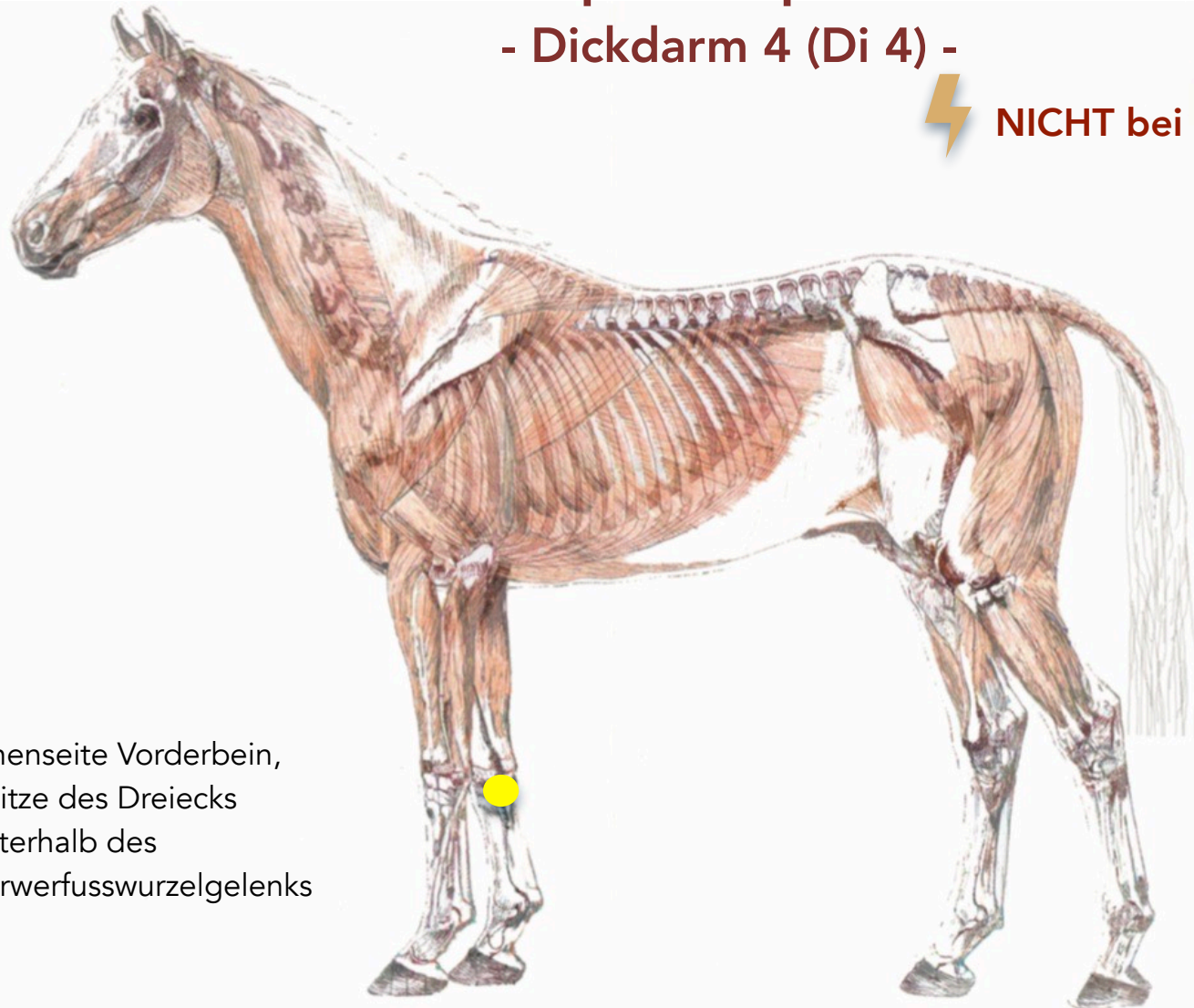
## Kombinationen

- Kolik: + Di 4, ggf. auch Ma 36
- Erkältung mit Hitzezeichen: + MP 6 und LG 14/Lu 7
- Mangelernährung: + Ma 36 und Le 13
- Schwächezustände: + He 7 und Ni 3

# Akupressurpunkte

- Dickdarm 4 (Di 4) -

 **NICHT bei trächtigen Stuten**



Innenseite Vorderbein,  
Spitze des Dreiecks  
unterhalb des  
Vorwerfusswurzelgelenks

# Akupressurpunkte - Dickdarm 4 (Di 4) -

 **NICHT bei trächtigen Stuten**

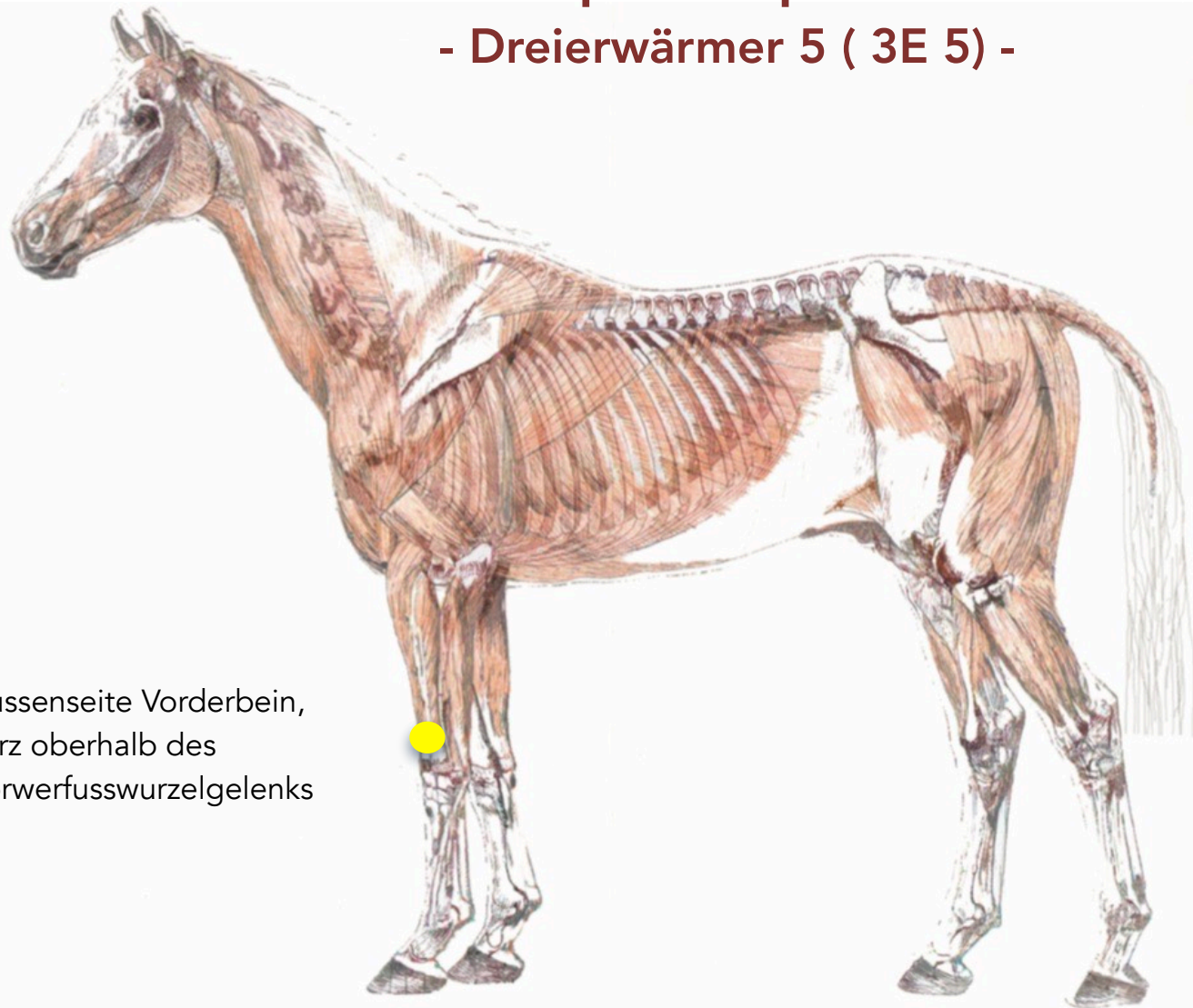
## Anwenden bei

- Sämtlichen Schmerzen und Verspannungen
- “Der grosse Rausschmeisser” - schmeisst Alles aus dem Körper, was nicht rein gehört
- Sehr wirksam bei Kälte
- Hilft beim Loslassen (z.B. alter Stall, Tod eines Freundes, Absetzung Fohlen)

## Kombinationen

- Schmerzen, Muskelverspannungen, starke Unruhe mit Aggression: + Le 3
- Stärkung Abwehrkraft, Loslassen von Trauer/Altem: + Lu 7
- Loslassen Fohlen/Herde/alter Stall: + Ma 36 oder + MP 6
- Zahnschmerzen/nach dem Zahnarzt: + Ni 3 und ggf. Lu 7

## Akupressurpunkte - Dreierwärmer 5 ( 3E 5) -



Aussenseite Vorderbein,  
kurz oberhalb des  
Vorwerfusswurzelgelenks

# Akupressurpunkte - Dreierwärmer 5 ( 3E 5) -

## Anwenden bei

- Schmerzen und Verspannungen Vorhand
- Beginnende Erkältungen
- Feuchtigkeitsansammlungen Vorhand
- Beschreibt unsere Beziehungen und Kommunikation im Aussen, kann deinem Pferd z.B. beim Eingliedern in eine neue Herde helfen

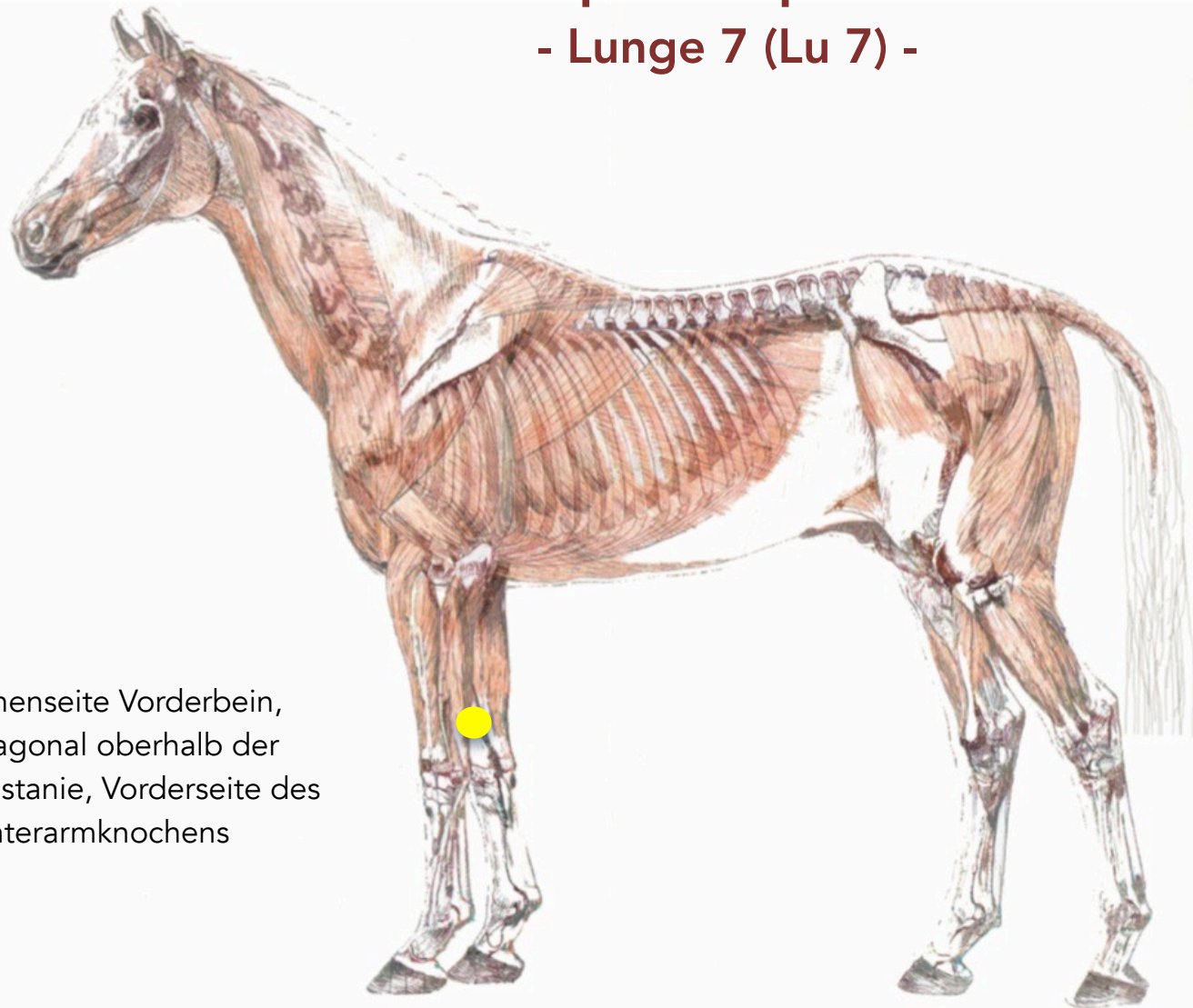
## Kombinationen

- Schmerzen, Muskelverspannungen Vorhand: + Di 4
- Verspannungen im Lenden-/Flankenbereich: + Gb 26
- Beginnende Erkältung: + Lu 7 und Ma 36
- Kommunikation fördern: + PC 6
- Neue Herde: + Ma 36 und ggf. Di 4



# Akupressurpunkte

## - Lunge 7 (Lu 7) -



Innenseite Vorderbein,  
diagonal oberhalb der  
Kastanie, Vorderseite des  
Unterarmknochens

# Akupressurpunkte - Lunge 7 (Lu 7) -

## Anwenden bei

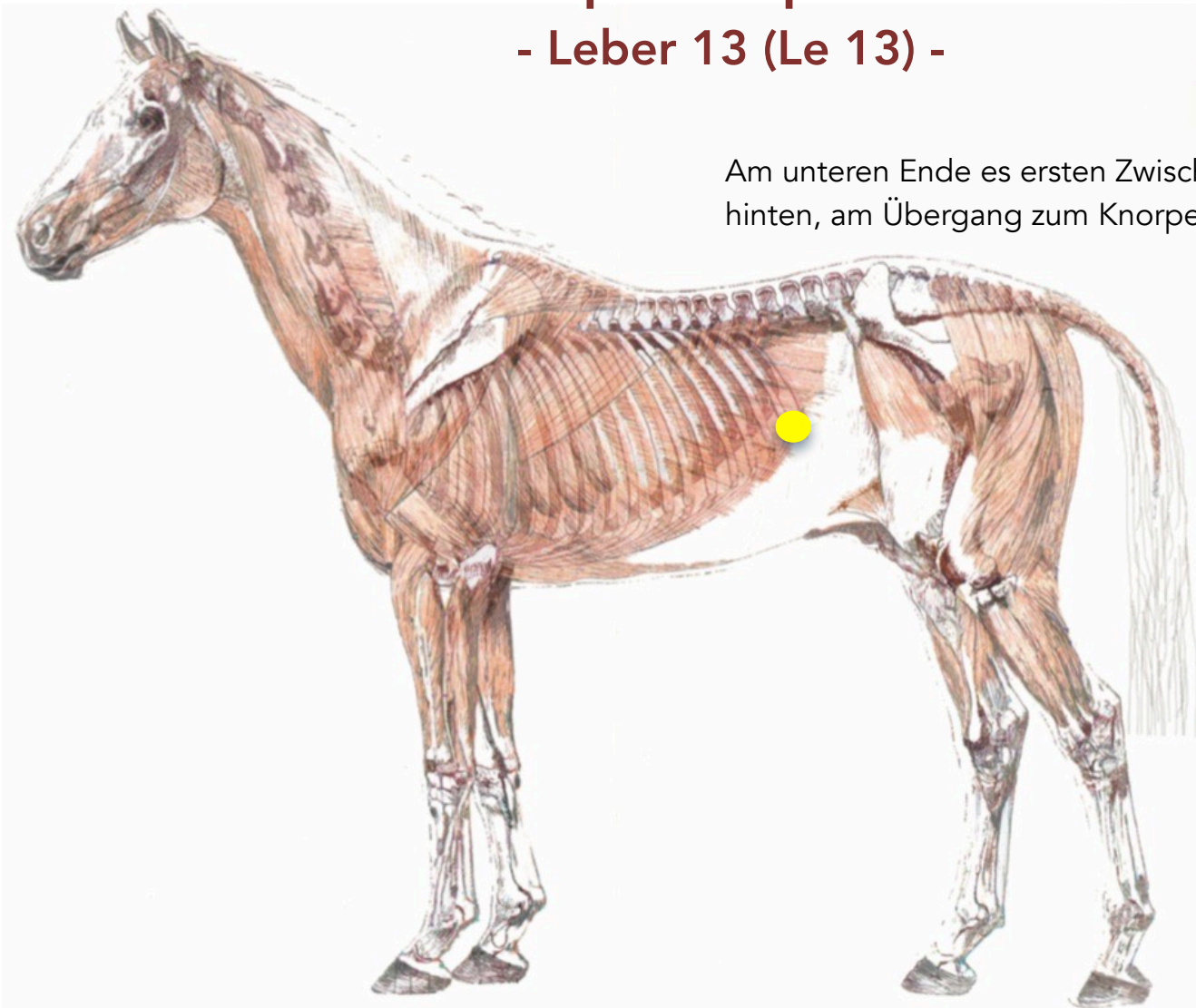
- Stärkung Abwehrkräfte, Erkältungserkrankungen
- Erschöpfung
- Themen im Hals- und Kopfbereich, z.B. Verspannungen
- Hauterkrankungen, v.a. wenn diese mit Trauer verbunden sind
- "Befreit Emotionen" v.a. Trauer; hilft v.a. Lungen-Typen, ihre Emotionen nicht in sich hinein zu fressen, sondern sie zu verarbeiten

## Kombinationen

- Stärkung Abwehrkraft: + Di 4 und Ma 36
- Panzer ablegen: + PC 6 und LG 14
- Emotionen lösen: + Di 4 und Ni 3
- Erschöpfung: + Ma 36 und Ni 3
- Angelaufene Vorderbeine: + MP 6 und 3E 5

## Akupressurpunkte - Leber 13 (Le 13) -

Am unteren Ende es ersten Zwischenrippenraums von hinten, am Übergang zum Knorpel



# Akupressurpunkte - Leber 13 (Le 13) -

## Anwenden bei

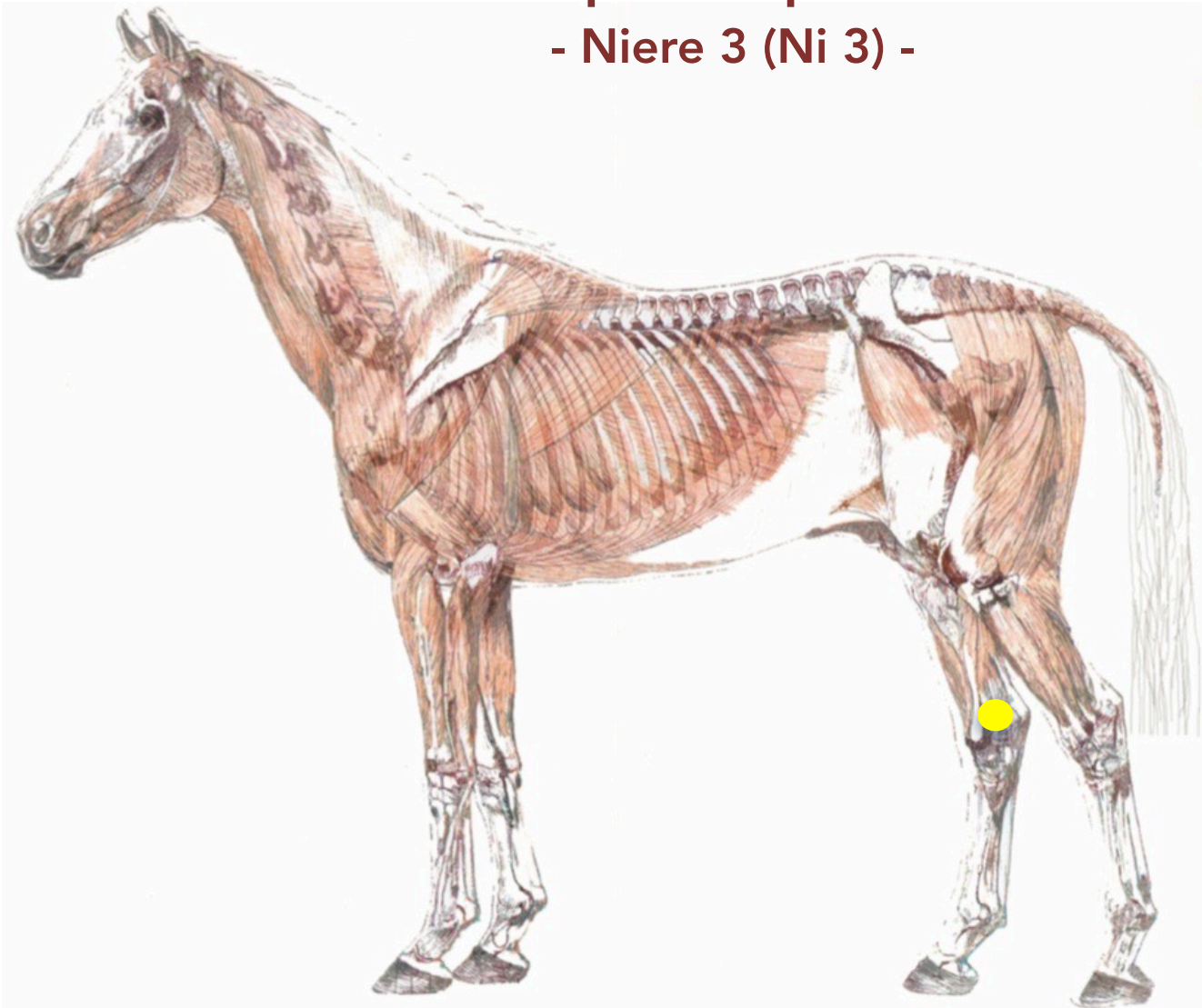
- Husten
- Verdauungsproblemen, v.a. Blähungen, Kotwasser, Magenschleimhautentzündung, Problemen mit der Bauchspeicheldrüse
- (Muskel-) Schmerzen im Rippen-/Bauchbereich, Zwerchfellverspannungen
- Feuchtigkeit und Schleim
- Hilft, angestauten Groll und Wut loszulassen und beim Umgang mit Stress

## Kombinationen

- Satteldruck: + MP 6 und LG 14
- Chronischer Husten: + Ma 36 und Ni 3
- Akuter Husten: + Lu 7 und 3E 5
- Verdauung/Anfälligkeit für Kolik: + Ma 36/MP 6 und 3E 5
- Wut/Groll loslassen: + Di 4

# Akupressurpunkte

## - Niere 3 (Ni 3) -



Innenseite Hinterbein,  
Kuhle hinter dem  
Sprunggelenk



# Akupressurpunkte - Niere 3 (Ni 3) -

## Anwenden bei

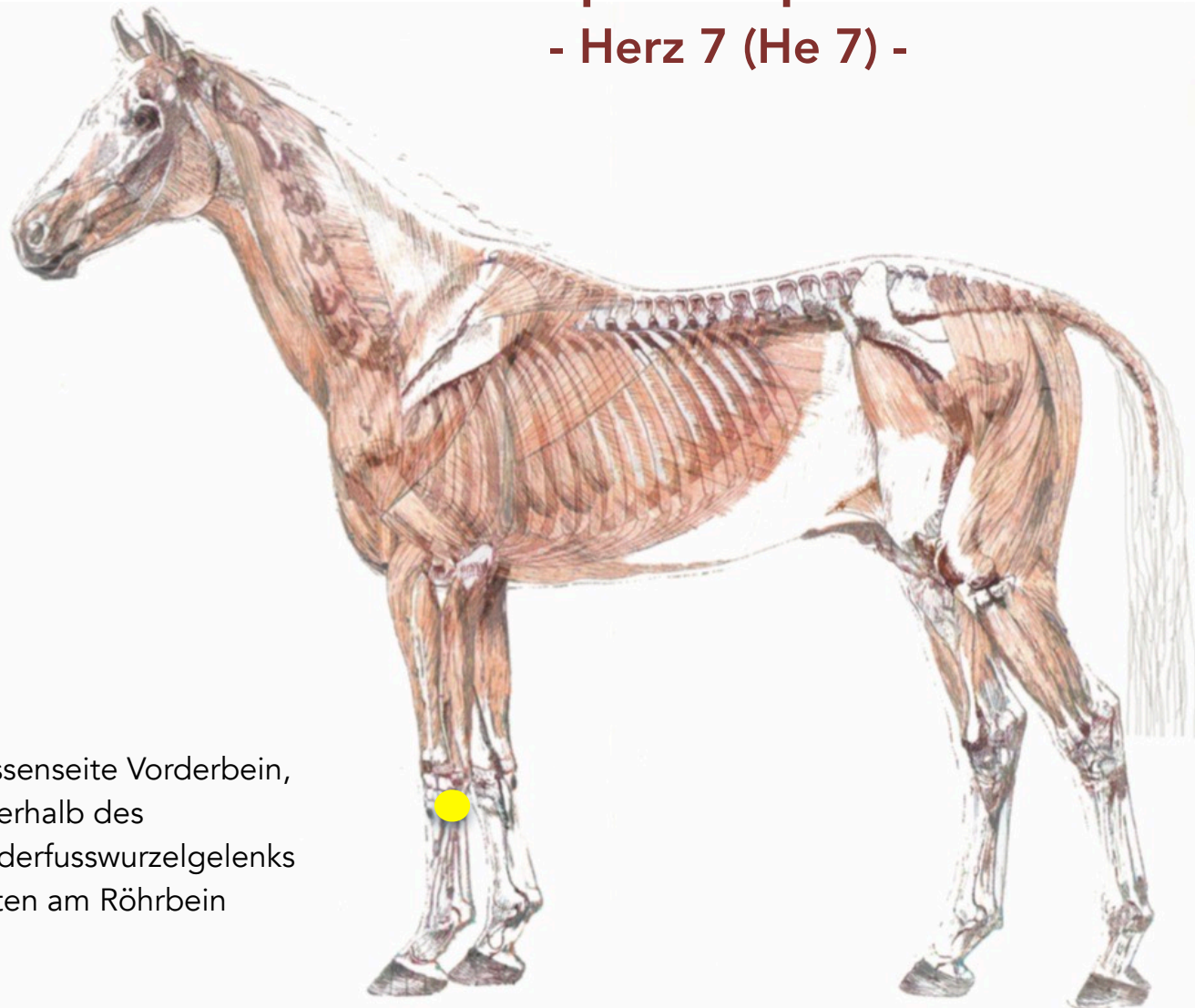
- Stärkung alter, schwacher, (chronisch) kranker Tiere
- Verspannungen/Lahmheiten Hinterhand, v.a. Knie und Lenden
- Knochen-, Gelenks-, Ohren- und Zahnthemen
- Hitze und Trockenheit
- "Ich brauche keine Angst zu haben" - hilft deinem Pferd, Situationen besser einzuschätzen

## Kombinationen

- Zahnprobleme-/Schmerzen: + Di 4
- Kreislaufprobleme: + LG 14, He 7 oder PC 6
- Blockaden/Schmerzen Hinterhand: + Bl 60
- Blockaden Lenden: + Gb 26
- Öffnung nach Aussen: + 3E 5
- Hitze/Trockenheit: + LG 14/3E 5 und He 7

# Akupressurpunkte

## - Herz 7 (He 7) -



Aussenseite Vorderbein,  
unterhalb des  
Vorderfusswurzelgelenks  
hinten am Röhrlbein

# Akupressurpunkte - Herz 7 (He 7) -

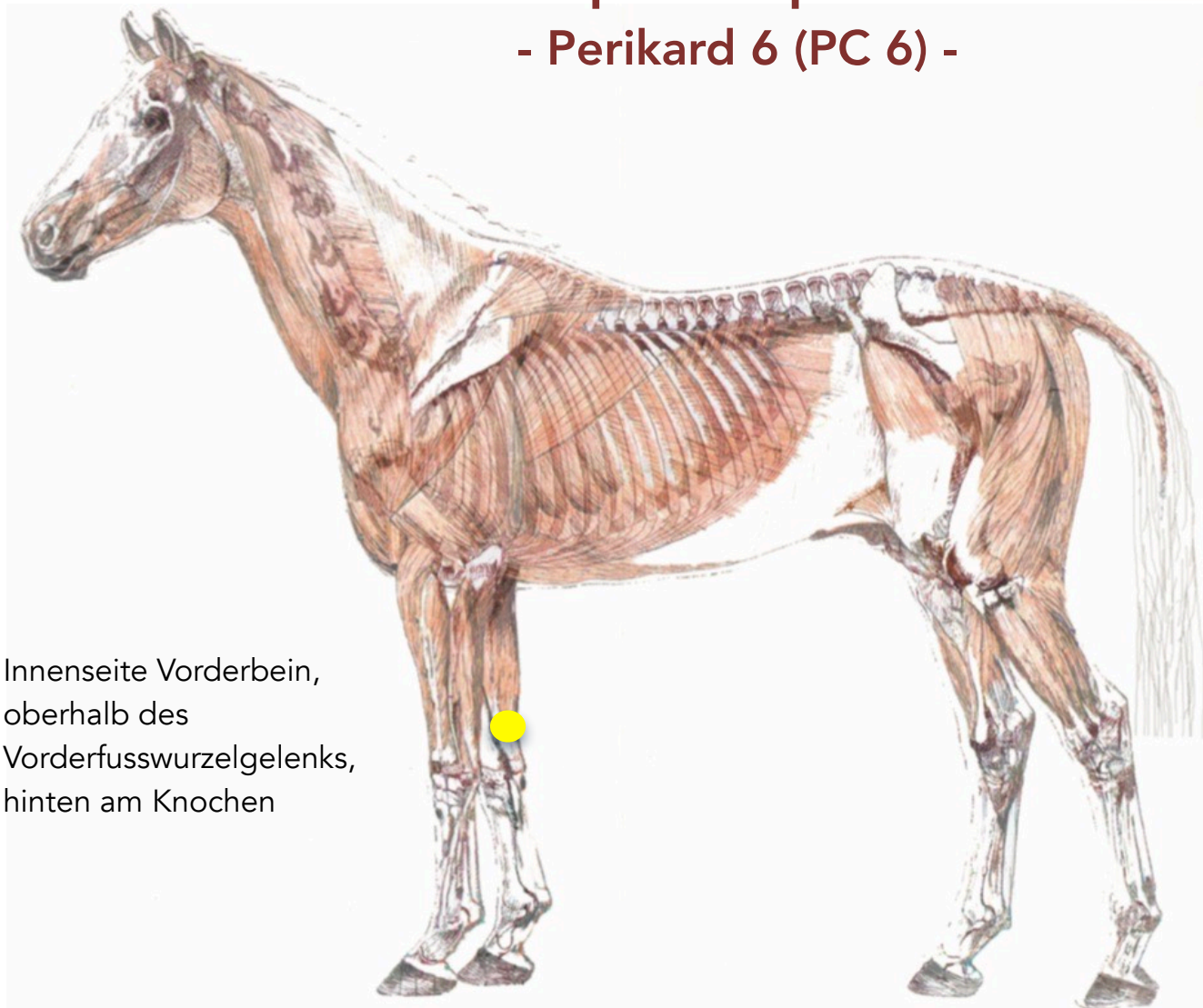
## Anwenden bei

- Herz-Kreislauf-Themen
- Unruhe, Panik, Nervosität, fehlender Freude und Ausstrahlung
- Blockaden Vorderfusswurzelgelenk und Hufbereich
- Hilft in die Ruhe zu kommen (z.B. unruhiger Schlaf, Lampenfieber)

## Kombinationen

- Wohlfühlkombination um ins Vertrauen zu bringen, z.B. bei Panik: + Ni 3
- Konzentration verbessern: + Ni 3 und Ma 36
- Lampenfieber: + LG 14 und Ni 3/ Ma 36
- Herzthemen, z.B. Herzrhythmusstörungen: + Dü 8 und Ni 3

## Akupressurpunkte - Perikard 6 (PC 6) -



Innenseite Vorderbein,  
oberhalb des  
Vorderfusswurzelgelenks,  
hinten am Knochen

# Akupressurpunkte - Perikard 6 (PC 6) -

## Anwenden bei

- Schmerzen/Blockaden Brustbereich
- Schockerlebnisse, Hysterie, Ängstlichkeit
- Verdauungsbeschwerden a.G. von Schock/Unruhe
- (Innerliches) Erstarren
- Hilft, wahrzunehmen, was im Inneren vor sich geht, z.B. die eigenen Emotionen zu fühlen

## Kombinationen

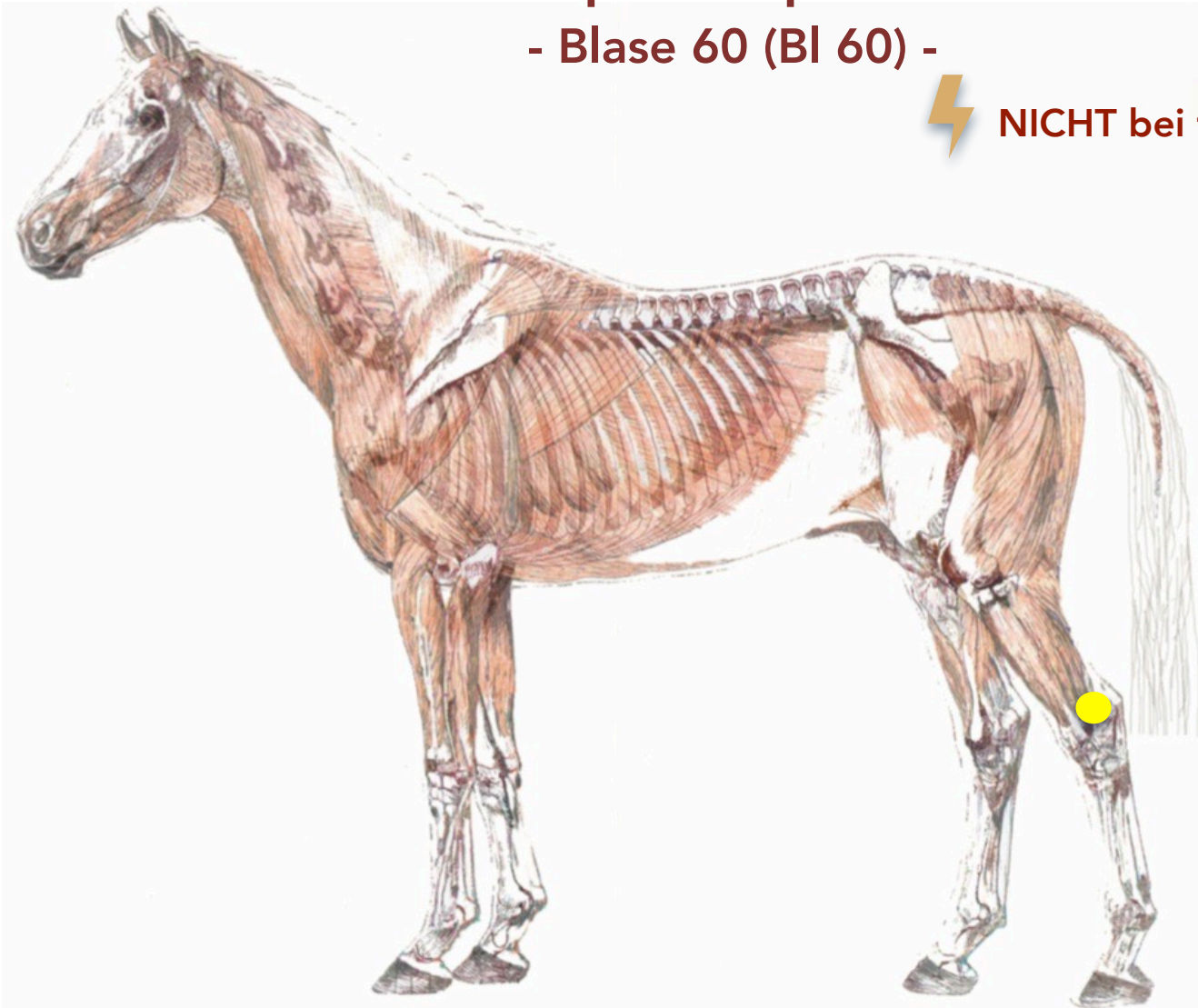
- Kreislaufstärkung: + He 7 und MP 6
- Verbindung nach Innen: + Ni 3
- Emotionen/Erstarrung lösen: + Ma 36 und LG 14
- Verdauung: + Ma 36, MP 6 oder Le 13
- Schmerzen/Blockaden Brustbereich: + Di 4 und Le 3



# Akupressurpunkte

- Blase 60 (Bl 60) -

 **NICHT bei trächtigen Stuten**



Aussenseite Hinterbein,  
Kuhle hinter  
Sprunggelenk

# Akupressurpunkte - Blase 60 (Bl 60) -

 **NICHT bei trächtigen Stuten**

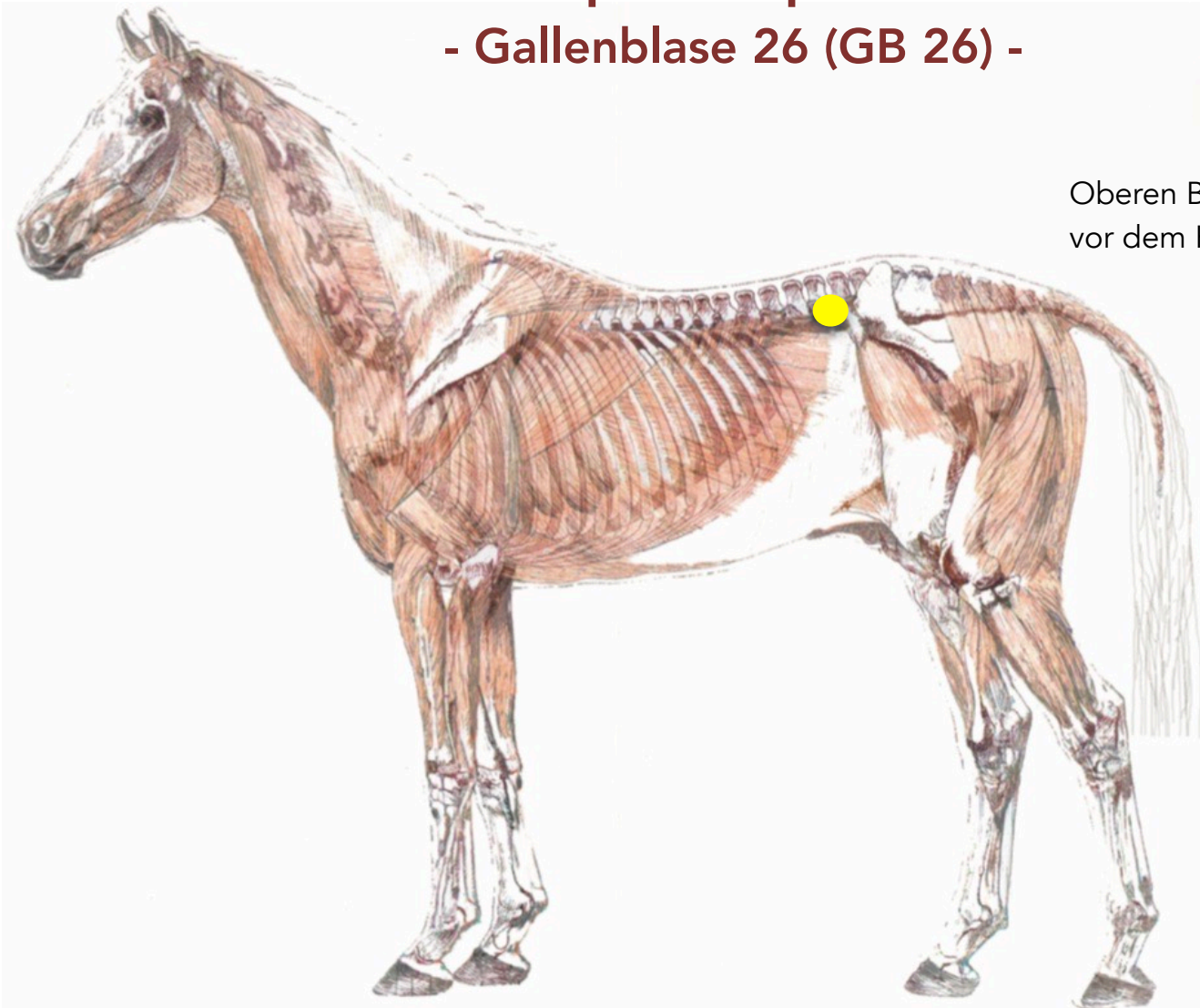
## Anwenden bei

- Löst Schmerzen/Blockaden in Rücken, Hals, Nacken, Hinterbeinen, Sprunggelenken, v.a. durch Kälte
- Steifer Rücken
- Miktionsstörungen
- Hilft, Ängste zu überwinden

## Kombinationen

- Blockade Lenden, Flanken, Hüfte, Hinterbeine: + Gb 26
- Blockaden Rücken: + Di 4 und Le 3
- Nackenschmerzen: + Lu 7 oder LG 14
- Stärkung Bewegungsapparat: + Ma 36 oder MP 6
- Überwindung von Ängsten: + PC 6 und Ma 36 oder MP 6

## Akupressurpunkte - Gallenblase 26 (GB 26) -



Oberen Beginn der Flanke,  
vor dem Hüftgelenk

# Akupressurpunkte - Gallenblase 26 (GB 26) -

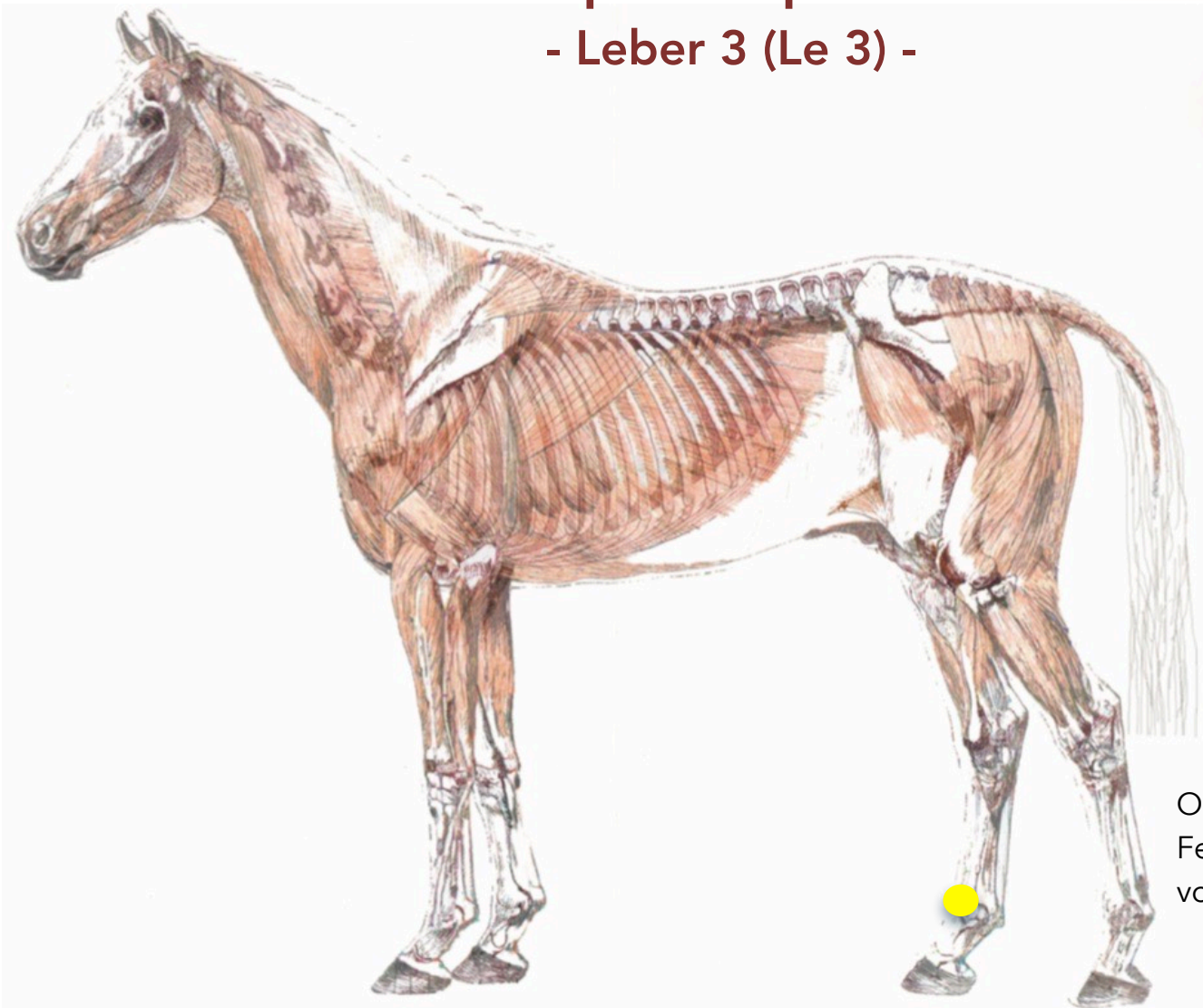
## Anwenden bei

- Schmerzen/Blockaden hinterer Rücken, Lenden, Flanken, Hinterbeine
- Pferd hat nur Probleme in Hinterhand, schleift z.B. Hinterbeine nach oder hebt sie nicht richtig
- Probleme beim Wasserlassen (Miktionsstörungen)
- Kann deinem Pferd helfen, wenn es sehr angespannt und verkrampft ist

## Kombinationen

- Blockade Lenden, Flanken: + Le 13
- Blockaden Hinterbeine: + MP 6
- Miktionsstörungen: + Ni 3
- Blockaden Zwerchfell: + Le 13, ggf. Di 4
- Angespanntheit/Verkrampfung: + Di 4/LG 14 und Ni 3

# Akupressurpunkte - Leber 3 (Le 3) -



Oberhalb des  
Fesselkopfes, 2 Querfinger  
vor dem Röhrlbein

# Akupressurpunkte - Leber 3 (Le 3) -

## Anwenden bei

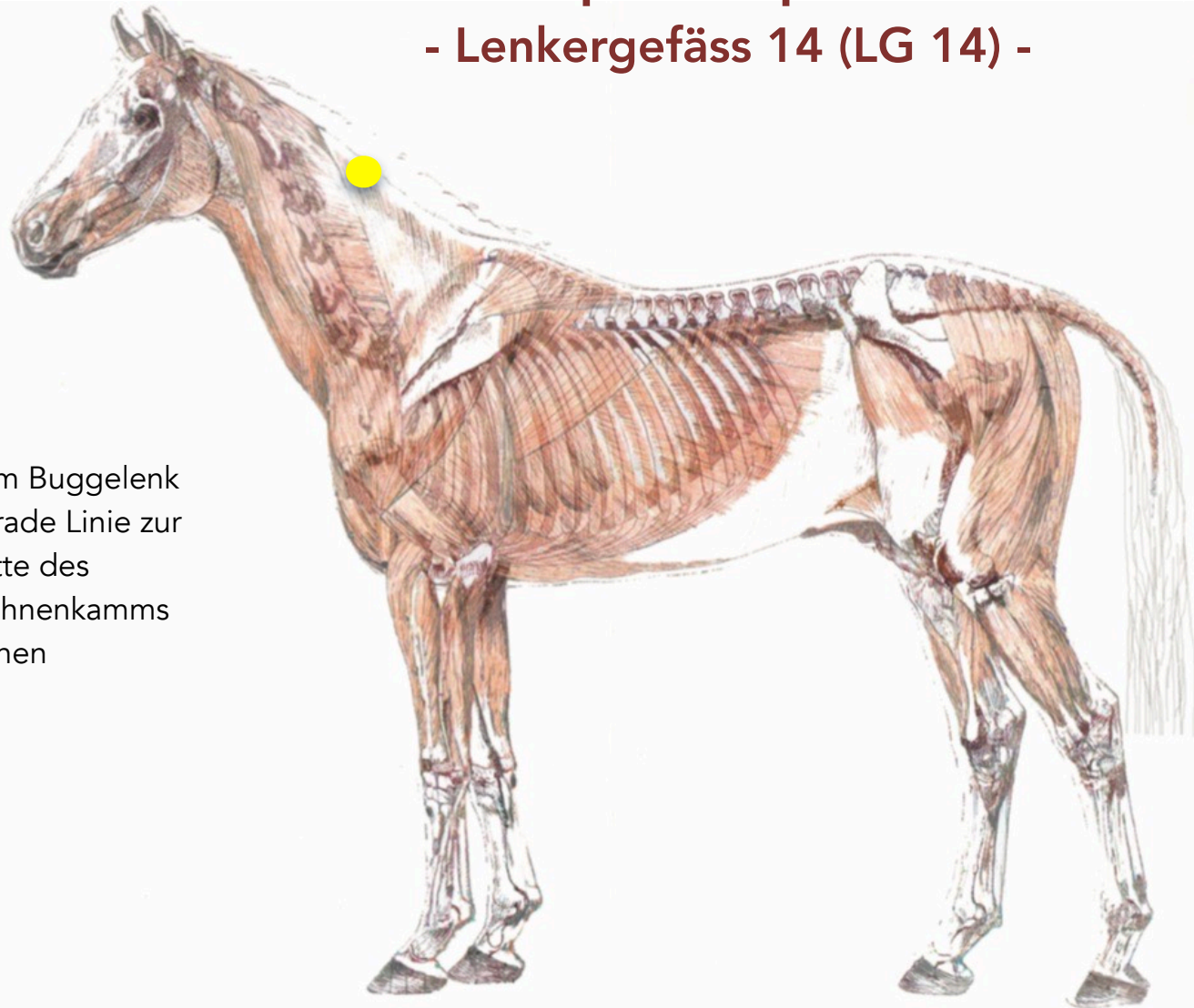
- Muskelverspannungen, Schmerzen, Krämpfe
- Blähung und Durchfall
- Lebererkrankungen
- Wirkt ausgleichend und beruhigend bei Wutanfällen, aggressivem Verhalten oder wenn dein Pferd leicht reizbar oder depressiv ist

## Kombinationen

- Schmerzen, Muskelkrämpfe, Verspannungen, Ärger loslassen: + Di 4
- Blähungen: + MP 6
- Aggressivität, Unruhe: + LG 14
- Lebererkrankungen: + Bl 60
- Depression: + He 7/PC 6 und LG 14



## Akupressurpunkte - Lenkergefäss 14 (LG 14) -



Vom Buggelenk  
gerade Linie zur  
Mitte des  
Mähnenkamms  
ziehen

# Akupressurpunkte - Lenkergefäss 14 (LG 14) -

## Anwenden bei

- Unruhe, Ängstlichkeit, Aggressives Verhalten
- Heissem Wetter, Erkrankungen mit Hitzesymptomen, z.B. Erkältung, Stärkung Abwehrkräfte
- Rückenschmerzen
- Grosse Anstrengung, z.B. Wettbewerb
- Löst festgefahrene Muster/Emotionen auf (der Hammer, der hilft die Mauer, = alte Verhaltensmuster, einzureissen)

## Kombinationen

- Grosse Anstrengung: + Ma 36 oder Ni 3
- Heisses Wetter: + He 7/PC 6 und Ni 3
- Hitze, z.B. Erkältung: + MP 6, Ma 36 oder Ni 3
- Rückenschmerzen: + Bl 60
- Abwehrkräfte stärken: + Ma 36

# Massagen

## - Kronrand und Augen -

Im Uhrzeigersinn am Kronrand entlang massieren

### Anwenden bei

- Hufrehe, Saumbandentzündung, geschwollenen Beinen

### Kombinationen

- Hufrehe: + Le 3 und 3E 5
- Geschwollene Beine: + MP 6 oder Ni 3



Im Uhrzeigersinn den Rand des Augenknochens massieren

### Anwenden bei

- Geschwollenen Augen, Bindehautentzündung

### Kombinationen

- Bindehautentzündung: + Le 3 und LG 14
- Geschwollene Augen: + Le 3 und MP 6/3E 5



## Wo liegen deine Grenzen?

- Wir stellen dir hier **Hilfen für den Alltag** von dir und deinem Pferd vor - keinesfalls können oder wollen wir das rechtzeitige Hinzu ziehen eines Tierarztes oder zertifiziertem Therapeuten ersetzen
- Mit den Punkten kannst du **dein Pferd** z.B. auf einem Turnier, beim Umzug in einen neuen Stall oder während der Behandlung eines Tierarztes/Therapeuten **unterstützen** - bitte sprich dies aber mit diesem ab. Hat dein Pferd z.B eine Erkältung und wird tierärztlich behandelt, kannst du den Heilungsprozess mit Akupressur unterstützen.
- Wenn dein Pferd Anzeichen einer **Kolik** zeigt: Bitte immer **SOFORT den Tierarzt** verständigen. Die vorgestellten Akupressurpunkte können dir in Kombination mit anderen Massnahmen wie Führen und Wasser anbieten helfen, die Zeit bis zum Eintreffen des Tierarztes zu überbrücken.
- Das gleiche gilt für Fieber, starkes Lahmen oder Verletzungen.
- Wir können dir hier nur **allgemeine Empfehlungen** geben - individuelle Akupressurpunkte sind nur auf Basis einer vollumfänglichen TCM Diagnose möglich. Wir unterstützen dich gerne im Krankheitsfall - sprich die TCMLerin, die den Praxistag bei dir durchführt einfach an.
- Wenn du hier **tiefer einsteigen** möchtest, schau gerne auf der Webseite der **EcAcademy** vorbei, wo du verschiedene Seminare und Ausbildungen rund um die Chinesische Medizin für Tiere findest.

# Was brauchst du für den Praxistag?

- **Wetterfeste Kleidung**
- **Festes Schuhwerk** - aus Sicherheitsgründen bitten wir dich, weder Turnschuhe noch Sandalen zu tragen
- Bitte bringe dein **Skript** ausgedruckt oder in digitaler Form mit, so dass du dir Notizen machen kannst
- Notiere dir gerne vorab deine **Fragen**, damit wir sie vor Ort besprechen können
- Die **Pferde** müssen eine Weile geduldig mit uns sein - daher macht es Sinn, dass sie vorher Bewegung und etwas Ruhe in der Box hatten, z.B. um zu pinkeln und zu trinken.
- Bitte **putzt eure Pferde** vorher - auf Dreck akupressiert es sich nicht so gut ;)
- Wenn du nicht lange stehen kannst, dann stelle dir gerne eine **Sitzgelegenheit** parat

# Danksagung

**Mareike Lauber** für die EcAcademy, Konzept und Organisation

**Barbara Eggers-Scholz** für die Grafiken

**Delta Ströhuber** für die App-Betreuung

**Antonia Feldkamp** für das Skript

**Allen DozentInnen der Reiterstaffel** für die Praxistage