

GITTERPFLASTER

60 Anwendungsbeispiele
Für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Energie.



INHALT ALLGEMEIN

E

Über das Buch

Wie ist dieses Buch zu lesen	05
Das BACKLAXx-Team	06
Unser Ansatz & Unsere 4 Säulen	7-8

W

Wie funktionieren fernöstliche Heilmethoden

Energiefluss	09
Gesundheit und Krankheit	09

W

Erklärung

Was sind Gitterpflaster	10
Wie funktionieren Gitterpflaster	
Was können Gitterpflaster	

W

Wie wende ich Gitterpflaster an?

Wann und Wo nicht?	11
Wie klebt man Gitterpflaster auf?	12

A

Anwendung

Bei Kindern	12
In der Schwangerschaft	12

A

Anwendungsbeispiele

95 Anwendungsbeispiele	13
------------------------	----

ANWENDUNGSBEISPIELE

siehe ab Seite 13

Akne	13-14
Allergien Allgemein	15-16
Allgemeinzustand	16
Appetitlosigkeit	18
Asthma	19-21
Bauchschmerzen	22
Beruhigungspunkte	23
Brechreiz	24-25
Darm-/ Verdauungsstörungen	26
Depressive Verstimmung	27-28
Durchfall	29
Durchschlafstörungen	30
Erbrechen	31
Erkältung	32-33
Gallenblasenbeschwerden	34
Gedächtniskontrollzentrum	35-36
Grippaler Infekt	37-38
Heiserkeit	39
Heuschnupfen	40-41
Hexenschuss	42-43
Hoher Blutdruck	44-46
Hüftgelenkschmerzen	47-48
Husten	49-51
Ischiasbeschwerden	52-54
Kehlkopfentzündung	55-56
Konzentrationsstörungen	57-58
Kniegelenkbeschwerden	59
Kiefergelenkbeschwerden	60-62
Konzentrationsstörungen	65
Lampenfieber	66-67

Magen-Darm-Störungen	68
Magenkrämpfe	69-70
Migräne	71-74
Nasennebenhöhlenentzündung	75-78
Müdigkeit	79
Nackenverspannungen	80-81
Nervosität	82-83
Prüfungsangst	84
Raucherkontrollzentrum	85-87
Reisekrankheit	88
Rückenbeschwerden	89-90
Ruhelosigkeit	91-92
Schlaflosigkeit	93-94
Schläfrigkeit	95-96
Schluckaufkontrollzentrum	97-98
Schmerzkontrollzentrum	99-100
Schnupfen	101-102
Schulterschmerzen	103-106
Schweißausbrüche	107-108
Schwindel	109
Stirnhöhlenentzündung	110-111
Stress	112
Sodbrennen	113
Stuhlprobleme	115
Tinnitus	117
Übelkeit	118-119
Vitalität	120
Wärmekontrollzentrum	121
Wirbelsäulenbeschwerden	122
Wunden	123
Zahnbehandlung	124
Zähneknirschen	125
Zahnschmerzen	126-127

ÜBER DAS BUCH

In diesem Buch informieren wir Dich Funktionen von Gitterpflastern und deren vielseitige Anwendungsmöglichkeiten.



Wie ist dieses Buch zu lesen?

In diesem Buch stellen wir Dir die Prinzipien fernöstlicher Medizin vor und erklären die Funktionsweise und Anwendung von Gitterpflastern. Wir geben Dir eine Vielzahl an Anwendungsbeispielen für mögliche Beschwerden und Krankheitsbilder. Vor dem Kleben solltest Du auf alle Fälle das Kapitel „Wann wende ich Gitterpflaster an?“ durchlesen, um zu erfahren, wann Du Gitterpflaster verwenden darfst und wann nicht. Außerdem befindet sich in diesem E-Book im Kapitel "Wie klebt man Gitterpflaster auf?" eine Anleitung für die Anwendung der Pflaster, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

DAS BACKLAXX TEAM

Willkommen in der BACKLAXX Familie!



*“Tu Deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.”
(Teresa von Ávila)*

Wir möchten durch unsere nachhaltigen Produkte jedem ein gesundes, schmerzfreies und ausgeglichenes Leben ermöglichen.

Dabei sind wir für Dich mehr als nur ein Hersteller, wir sind gemeinsam Teil der BACKLAXX®-Familie!

**Dein Team von BACKLAXX®
Roland, Alex und Helmut**

Wichtig:

Lies Dir bitte das komplette eBook durch bevor Du mit der Selbsttherapie beginnst. Nur so kannst Du sicherstellen, dass Du erfolgreich bist.

DEIN BACKLAXX-TEAM



UNSER ANSATZ

Wir von BACKLAXx verfolgen den multimodalen Therapieansatz zur Behandlung von Rückenschmerzen. Dies kannst Du Dir wie einen Baukasten vorstellen, in welchem wir Dir viele Möglichkeiten zur Hand geben, mit denen Du Deine Beschwerden lindern kannst. Dabei beziehen wir uns in erster Linie auf die Behandlung von Rückenschmerzen, dieses Prinzip kann aber auch auf andere Krankheiten angewendet werden.

Wissen ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Du lernst wie Krankheiten entstehen und welche Risikofaktoren es gibt. Das verbessert Deine Heilungschancen, da Du nun weißt, welche Verhaltensweisen Deine Krankheit begünstigen bzw. lindern und Du Dich dem anpassen kannst. Entspannung ist ebenfalls ein Kernelement in der Therapie. Sie hilft Dir die Muskulatur zu lockern und Stress abzubauen, der nachweislich einen Nährboden für Krankheiten bietet. Bewegung unterstützt die Schmerzlinderung. Sie hilft Dir Deine Muskulatur zu stärken.

Dein Verhalten beeinflusst Deine Genesung. Gewisse Muster, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben, sollen Dir bewusst gemacht werden. Dazu gehören Bewegungsabläufe im Alltag, die Ernährung und eventuell schlechte Angewohnheiten. Auch bei der Anwendung der Triggerpunkttherapie solltest Du diese Vier Säulen berücksichtigen und je nach Beschwerden in dein Leben integrieren, um optimale Ergebnisse mit der Triggerpunkttherapie zu erzielen.

UNSERE VIER SÄULEN



Wissen

...ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. So lernst Du wie Rückenschmerzen entstehen und welche Risikofaktoren es gibt. Das verbessert Deine Heilungschancen.



Entspannung

...ist ebenfalls ein Kernelement in der Therapie. Sie hilft Dir die Muskulatur zu lockern und Stress abzubauen, der nachweislich Schmerzen verstärkt.



Bewegung

...unterstützt die Schmerzlinderung. Sie hilft Dir Deine Muskulatur zu stärken. Durch Dehnübungen erhältst Du Deine Mobilität wieder zurück.



Verhalten

...beeinflusst die Genesung. Gewisse Muster, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben. Dazu gehören Bewegungsabläufe im Alltag, die Ernährung und evtl. schlechte Angewohnheiten.



BESUCH UNS ONLINE!

Unter **www.backlaxx.com** findest Du verschiedene Inhalte, die Dir mit Deinen Beschwerden helfen können und dazu beitragen, Dein Wohlbefinden zu steigern.

Für mehr aktuelle Infos kannst Du gerne auch unseren Social-Media-Kanälen folgen!



Folge uns für mehr Wohlbefinden!

Alles über

GITTERPFLASTER

Wie funktionieren fernöstliche Heilmethoden?

Wenn wir von fernöstlichen Heilmethoden sprechen, sind damit vor allem die Behandlungsmethoden gemeint, die im alten China entwickelt wurden. Diese finden in ihrer heutigen Form seit über 200 Jahren ihre Anwendung im Alltag vieler Ostasiaten. Auch die Gitterpflaster sind in vielen chinesischen Haushalten zu finden.

Energiefluss

Um den Erfolg der chinesischen Medizin zu verstehen, müssen wir betrachten, welches Verständnis vom Menschen dem Zugrunde liegt.

Der zentrale Begriff dazu lautet „Qi“ (Tschi ausgesprochen), was sich mit Kraft, Atem oder auch Luft übersetzen lässt. Qi meint jedoch weit aus mehr. Es beschreibt die Lebenskraft, die in jedem Menschen inne wohnt. Diese Energie durchströmt uns auf bestimmten Bahnen, welche im deutschen Sprachgebrauch auch Meridiane genannt werden. Eindeutiger wäre es jedoch, sie als Leitbahnen, der Energie zu bezeichnen.

Das fließende Qi sammelt sich in fünf Becken, den Chakren. Das erste befindet sich im Kopf und die weiteren entlang der Wirbelsäule. Zwischen den Chakren findet ein ständiger Austausch des Qis statt. Es durchströmt den Menschen in einem Kreislauf.

Dadurch wird deutlich, dass der Mensch als eine Einheit betrachtet wird. Alles ist miteinander verbunden und arbeitet zusammen. Auch Körper, Geist und Seele werden als eins gesehen, woraus sich ein sehr fortschrittliches Verständnis von Gesundheit und Krankheit ergibt.

Gesundheit und Krankheit

Bei einem gesunden Menschen befindet sich das Qi in einem ständigen Fluss. Es besteht ein Gleichgewicht der Kräfte und dies gilt es zu wahren. Gesundheit ist in diesem

Fall die Abwesenheit von Schmerz, Leid und Blockaden. Blockierte Chakren und ein gestörter Energiefluss sorgen für ein Ungleichgewicht und lassen Krankheiten entstehen. Diese Blockierungen können verschiedene Gründe haben. Ist der Mensch beispielsweise von Sorgen geplagt, kann das Kopf Chakra blockieren und den Energiefluss verringern. Dies wirkt sich auf den Rest des Körpers aus. So lassen sich Bauchschmerzen erklären, die während Stress oder Sorgen entstehen. Körper und Geist sind eine Einheit, die einander beeinflussen. Diese Zusammenhänge zu entschlüsseln, ist nicht immer leicht.

Was lernen wir daraus?

Es geht nicht nur darum, seinen kranken Körper gesund zu pflegen, sondern ihn gesund zu halten. Durch ein inneres Gleichgewicht können Krankheiten vorgebeugt werden. Dadurch werden PatientInnen zu einem mündigen und aktiven Part ihrer Behandlung. Wir können durch unser Zutun dazu beitragen, dass Blockaden entdeckt und aufgelöst werden. Die Genesung findet durch die Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte statt.

Gerade in unserer modernen Gesellschaft ist die Besinnung auf die Selbstheilungskräfte des Menschen wichtig. Wir leben in Zeiten der Antibiotikaresistenz und einer starken Zunahme von Allergien. PatientInnen werden mit einer verstärkten Vergabe von Medikamenten abgefertigt, aber es fehlt häufig die Zeit, der intensiven Auseinandersetzung.

Dabei geht es nicht darum, der westlichen Medizin den Kampf anzusagen und diese völlig abzuschreiben, sondern auch alternative Methoden zu kennen. Durch ein Zusammenspiel beider Welten kann die Einnahme von Schmerzmitteln verringert werden, um negativen Langzeitfolgen vorzubeugen. Dennoch solltest Du niemals Deine Medikamente ohne ärztliche Absprache absetzen.

Die regelmäßige Anwendung der vielfältigen Gitterpflaster sorgt für spürbar weniger Verspannungen und lindert Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und mehr!

Was sind Gitterpflaster?

Gitterpflaster sind eine Form der alternativen Behandlungsmethoden. Sie bestehen aus Stoff und einem hautfreundlichen Acrylatkleber. Im Pflaster sind keine Medikamente enthalten. Stattdessen ist das Gitterpflaster elektrostatisch aufgeladen und wirkt wie Akupressur. Die Behandlung erfolgt schnell und einfach, sie eignet sich deshalb auch für Laien ohne medizinische Ausbildung.

Wie funktionieren Gitterpflaster?

Um zu entscheiden, welche der alternativen Behandlungsmethoden man in sein Leben integrieren möchte, ist es wichtig, sich über ihre Wirkungsweise zu informieren. Gitterpflaster sind medikamentfreie Stoffstücke mit elektrostatischer Ladung. Das ist die selbe Ladung, die entsteht, wenn man einen Luftballon an seine Haare reibt. Dies machen sich Therapieverfahren aufgrund der Beschaffenheit der Haut zu Nutze.

Wie bereits erklärt, fließen durch den menschlichen Körper Energien. Diese können verschiedene Spannungen haben. Die Haut besitzt eine negative Ladung und alles darunter ist von positiver Spannung. In Zeiten der Krankheit ändert sich dies, die negative Spannung der Haut nimmt ab.

Die Gitterpflaster sind ebenfalls negativ geladen. Zieht man ein Pflaster über die gesunde Haut, geschieht nichts, da negative Spannungen einander abstoßen. Bei einer Erkrankung, wenn die Haut also positiv geladen ist, klebt sich das negative Pflaster wie magnetisch an die Stelle. Dies bewirkt, dass sich die Haut um Millimeter verschiebt und der betroffene Punkt entlastet wird. Es findet eine Ausschüttung von Endorphinen statt. Dabei handelt es sich um das umgangssprachlich bezeichnete „Glückshormon“. Durch die Arbeit mit den Pflastern, regen wir also die körpereigene Apotheke an, wodurch wir uns besser fühlen.

Das Ziel der Behandlung mit Gitterpflastern ist die Freisetzung und Harmonisierung von Energien, die aus dem natürlichen Gleichgewicht geraten sind. Die Selbstheilung-

skräfte werden aktiviert.

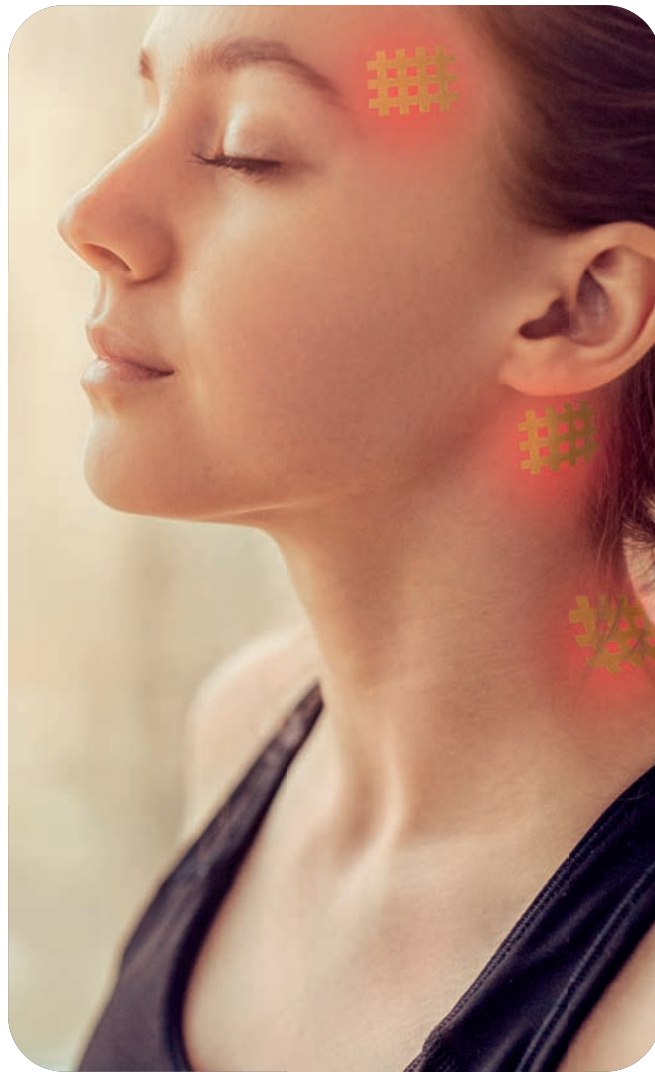
Dennoch sollten PatientInnen Geduld haben, denn die Wirkung der Pflaster kann sich auch erst einige Tage nach dem Kleben entfalten.

Was können Gitterpflaster?

Besonders im Internet findet man die wildesten Geschichten darüber, was die Gitterpflaster alles können. Die Beurteilung, ob man durch Gitterpflaster eine bspw. eine Operation vermeiden kann, sei dabei jedem selbst überlassen.

Im Allgemeinen werden sie als eine unterstützende Behandlungsmethode angesehen und ersetzen auf keinen Fall einen Arztbesuch. Vielmehr sollen sie die Einnahme von Schmerzmitteln und Medikamenten reduzieren, da diese je nach Menge das Immunsystem belasten. Deshalb wollen wir von BACKLAXX sowohl die Möglichkeiten, als auch die Grenzen der Behandlungsmethode aufzeigen. Dabei ist uns wichtig zu betonen, dass Medikamente nur mit ärztlicher Absprache abgesetzt werden sollten. Das selbstständige Kleben der Pflaster macht PatientInnen zwar zu einem aktiven Part in ihrem Heilungsprozess, ersetzt jedoch keine medizinische Ausbildung.

Ärztliche Diagnosen erleichtern außerdem das optimale Kleben der Gitterpflaster. Mit unserem E-Book zum Thema Gitterpflaster erhältst Du ein Lexikon an die Hand, welches nach Beschwerden sortiert, mögliche Klebepunkte aufzeigt. PatientInnen benötigen also eine Diagnose, um die Gitterpflaster optimal anwenden zu können. Du darfst von dieser alternativen Behandlungsmethode also eine unterstützende Wirkung im Heilungsprozess erwarten, sie sind jedoch kein Wundermittel.



Wann und Wo?

Ebenso wichtig ist zu wissen, wann die Gitterpflaster nicht angewandt werden sollten. Die Schwangerschaft ist ein Lebensabschnitt, in welchem die Einnahme von Medikamenten in ärztlicher Absprache geschehen sollte, weshalb sich Gitterpflaster prinzipiell anbieten, um eine Medikamenteneinnahme zu verringern. Dennoch sollte dieser Schritt mit der Hebamme oder ÄrztInnen besprochen werden, da bestimmte Klebepunkte Wehen auslösen könnten.

Auch bei der Einnahme von Blutverdünnern sollte auf Gitterpflaster verzichtet werden. Ebenso bei empfindlicher oder erkrankter Haut und offenen Wunden. Natürlich sollten PatientInnen mit Pflasterallergien vorerst an einer kleinen Hautstelle testen, ob sie auch auf diesen Kleber allergisch reagieren. Wenn nach einer Wartezeit von ca. 48 h kein Ausschlag zusehen ist, sollten die Pflaster für die PatientInnen unbedenklich sein. Generell gilt jedoch, dass bei Ausschlägen die Behandlung sofort unterbrochen werden muss. Außerdem dürfen die Pflaster nicht auf Körperöffnungen wie die Nase, den Mund oder den Genitalbereich gelebt werden oder auf Haare und Augen. Sprachgebrauch auch Meridiane genannt werden. Eindeutiger wäre es jedoch, sie als Leitbahnen, der Energie zu bezeichnen.

Das fließende Qi sammelt sich in fünf Becken, den Chakren. Das erste befindet sich im Kopf und die weiteren entlang der Wirbelsäule. Zwischen den Chakren findet ein ständiger Austausch des Qis statt. Es durchströmt den Menschen in einem Kreislauf.

Dadurch wird deutlich, dass der Mensch als eine Einheit betrachtet wird. Alles ist miteinander verbunden und arbeitet zusammen. Auch Körper, Geist und Seele werden als eins gesehen, woraus sich ein sehr fortschrittliches Verständnis von Gesundheit und Krankheit ergibt.

Wie wende ich Gitterpflaster an?

Für die Anwendung von Gitterpflaster ist es selten zu früh und nie zu spät. Sie können auch als eine Form der Prophylaxe angewandt werden und bieten im großen und ganzen eine Selbstbehandlung in allen Lebenslagen. Halten die Beschwerden ungewöhnlich lange an, ist ein Arztbesuch die richtige Wahl. Doch bei Erkältungen, Kopfschmerzen oder anderen Beschwerden bei denen ein Arztbesuch nicht zwingend erforderlich ist, kann vorerst mithilfe der Gitterpflaster behandelt werden. Besonders bei leichten Schmerzen lässt sich die Einnahme von Medikamenten durch die Gitterpflaster vermeiden.

Das Gittertape bringt innere Energieflüsse wieder ins Gleichgewicht und fördert Selbstheilungskräfte!

Alltagstauglich

Die verblüffende Klebekraft der Gittertapes sorgt für einen extremen Halt. Ob beim Sport, unter der Dusche oder in der Arbeit - sie sind wasserabweisend und schweißabsorbierend.

Wie klebt man Gitterpflaster auf?

Ebenso wichtig ist zu wissen, wann die Gitterpflaster nicht. Um das volle Potential der Pflaster auszuschöpfen, ist es wichtig diese korrekt anzukleben. Dafür sollte die Haut fettfrei und trocken sein. Auch die Körperbehaarung sollte, je nach Klebepunkt, getrimmt werden.

Wenn der Schmerz von einem konkreten Punkt ausgeht, sollte dieser zuerst beklebt werden. Ansonsten kannst Du, je nach Deinen Beschwerden, die Klebepunkte aus unseren Anwendungsbeispielen befolgen.

Besonders bei nicht lokalisierbaren Schmerzen, wie großflächigen Rückenschmerzen, ist diese Variante empfehlenswert. Die angegebene Pflasteranordnung ist dabei nur eine Empfehlung. Es können Punkte auslassen oder mehr beklebt werden, dabei sind keine Grenzen gesetzt. Du solltest das Pflaster an einer Ecke mit einem Finger aufnehmen und es entlang der Haut mit einem geringen Abstand ziehen. Sobald sich das Pflaster anheftet, hast Du den richtigen Klebepunkt für Dich gefunden und kannst das Gitterpflaster fest an die Haut pressen.

Heftet das Pflaster nicht an, ist es möglich, dass es bereits entladen ist und Du ein neues verwenden solltest. Um dies zu vermeiden solltest du es nur mit dem Finger aufnehmen und nicht etwa mit einer Metallpinzette. Außerdem hilft es, nur einen Finger zu verwenden und das Pflaster nur minimal zu berühren.

Danach gilt, dass zwei Stunden nach dem Kleben, kein Wasserkontakt bestehen sollte. Nach dieser Phase ist auch das Schwimmen möglich. Das Pflaster sollte maximal eine Woche getragen werden oder bis es von selbst abfällt. Das Pflaster kann dann sofort erneuert werden und sollte getragen werden, bis eine Besserung eintritt. Bei den Gelenken ist zu beachten, dass diese vorgedehnt werden. Die Pflaster halten länger, wenn vor dem Kleben das Handgelenk nach unten gebeugt wird. Beim Ellenbogen ist zu beachten, dass das Pflaster vorerst am Unterarm angebracht wird. Beim Kleben am Knie ist wichtig, dass der Unterschenkel gebeugt wird. Die Pflaster kleben am Rücken länger, wenn dieser rund gemacht wird.

Disclaimer

Wir übernehmen keine Garantie für Heilung. Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Gewissen erfolgt, die Anwendung liegt jedoch in der Verantwortung der Betroffenen.

Anwendung bei Kindern

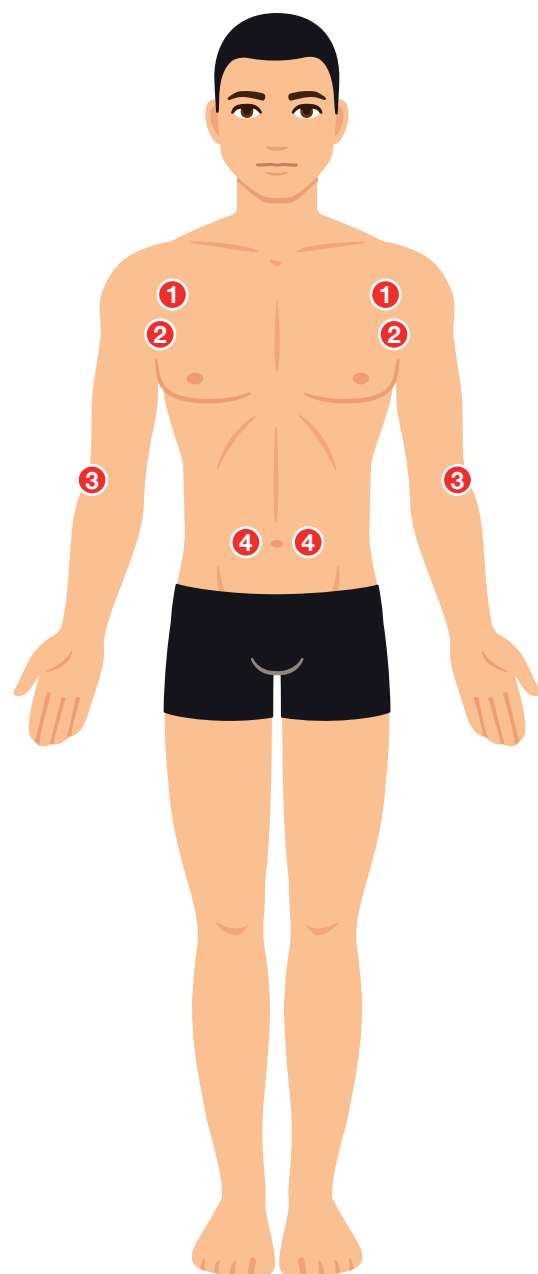
In der Regel bevorzugen Eltern bei der Behandlung ihrer Kinder sanfte Methoden, um die Einnahme von Medikamenten gering zu halten. Besonders beim Schnupfen, den sich Kinder häufig im Kindergarten oder der Schule einfangen, empfehlen sich daher die Gitterpflaster. Auch allgemeine Unruhezustände und kleine Verletzungen können bei Kindern durch die Gitterpflaster behandelt werden. Beim Kleben bei Babys und Kleinkindern ist jedoch große Vorsicht geboten, da sie die Pflaster verschlucken können. Es sollten kleine bis mittlere Pflaster verwendet werden.

Schwangerschaft

In der Schwangerschaft sollte die Einnahme von Medikamenten so gering wie möglich gehalten werden und unter ärztlicher Absprache erfolgen. Die Gitterpflaster bieten sich an, um Übelkeit und Kopfschmerzen medikamentfrei zu bewältigen. Dennoch sollte auch dieser Schritt ärztlich oder mit der Hebamme angesprochen werden, da das Kleben der Gitterpflaster am Unterschenkel und Bauchnabel Wehen auslösen könnte.

Unsere hochwertigen Schmerzpflaster werden nach den Standardrichtlinien für Pflaster hergestellt. Sie sind 100% hautfreundlich und frei von chemischen Zusätzen.





1

Platzierung
3-4 Fingerbreit oberhalb der Falte der Achsel

Gittergröße:
B oder C



5

Platzierung
Unterer Rand des Schulterblatts

Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung
1-2 Fingerbreit oberhalb der Falte der Achsel

Gittergröße:
B oder C



6

Platzierung
In der Kniekehle

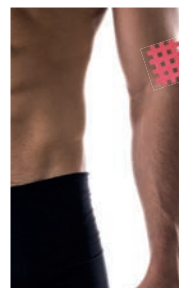
Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
In der Ellenbeuge an der Außenseite des Unterarms

Gittergröße:
B oder C



7

Platzierung
Unterhalb der Wade mittig auf dem Unterschenkel

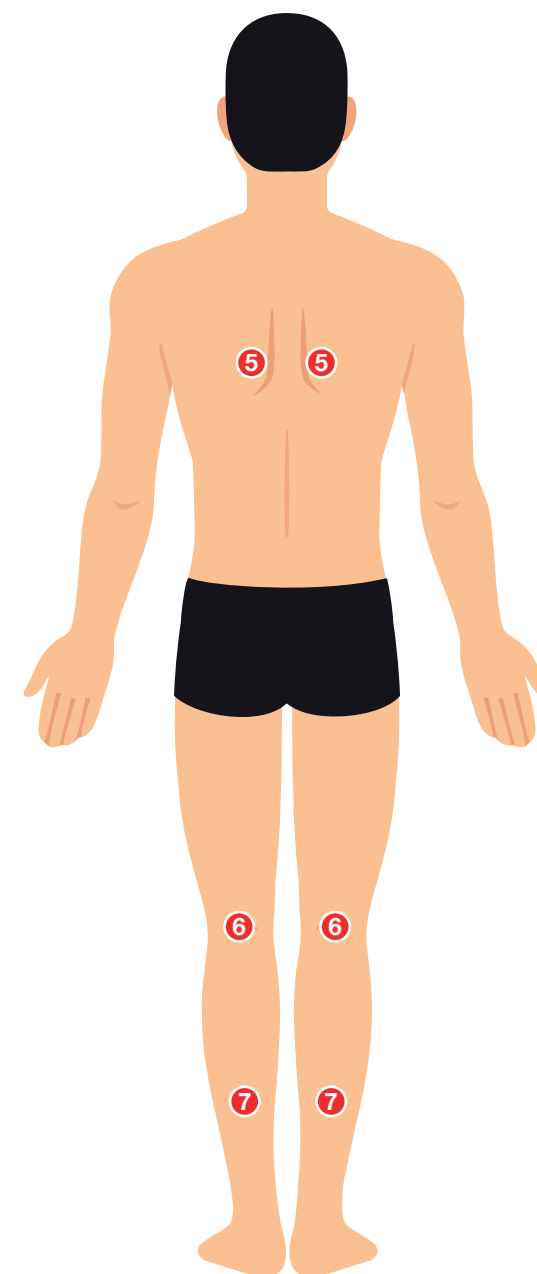
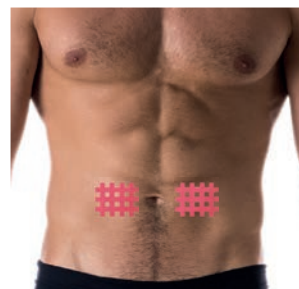
Gittergröße:
B oder C



4

Platzierung
Beidseitig neben dem Bauchnabel

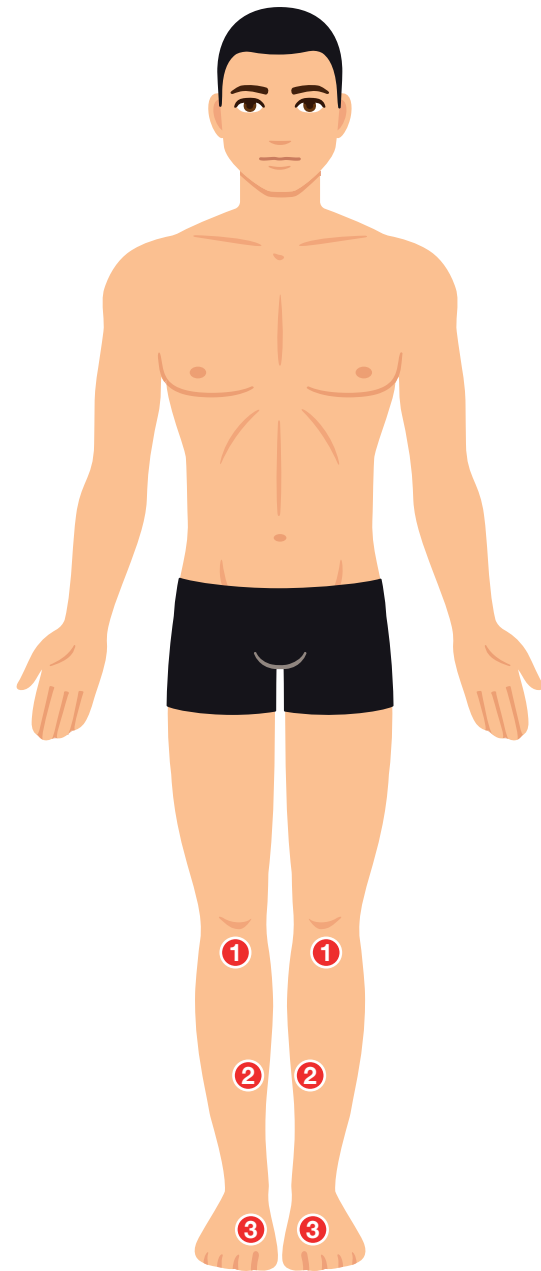
Gittergröße:
A oder B



ALLERGIEEN ALLGEMEIN

Gittergrößen:

A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Dicht unterhalb der Knie Scheibe

Gittergröße:
B oder C

1



Platzierung
Mittig am oberen Schulterblatttrand

Gittergröße:
A oder B

4 5



Platzierung
Mittig auf dem Unterschenkel
an der Innenseite neben
dem Schienbein

Gittergröße:
B oder C

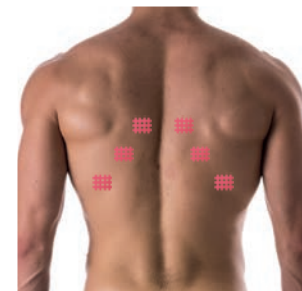
2



Platzierung
Am inneren Rand des
Schulterblatts sowie untere
Schulterblattspitze

Gittergröße:
A oder B

6 7 8



Platzierung
Auf dem Fußrücken
oberhalb des großen Zeh

Gittergröße:
A oder B

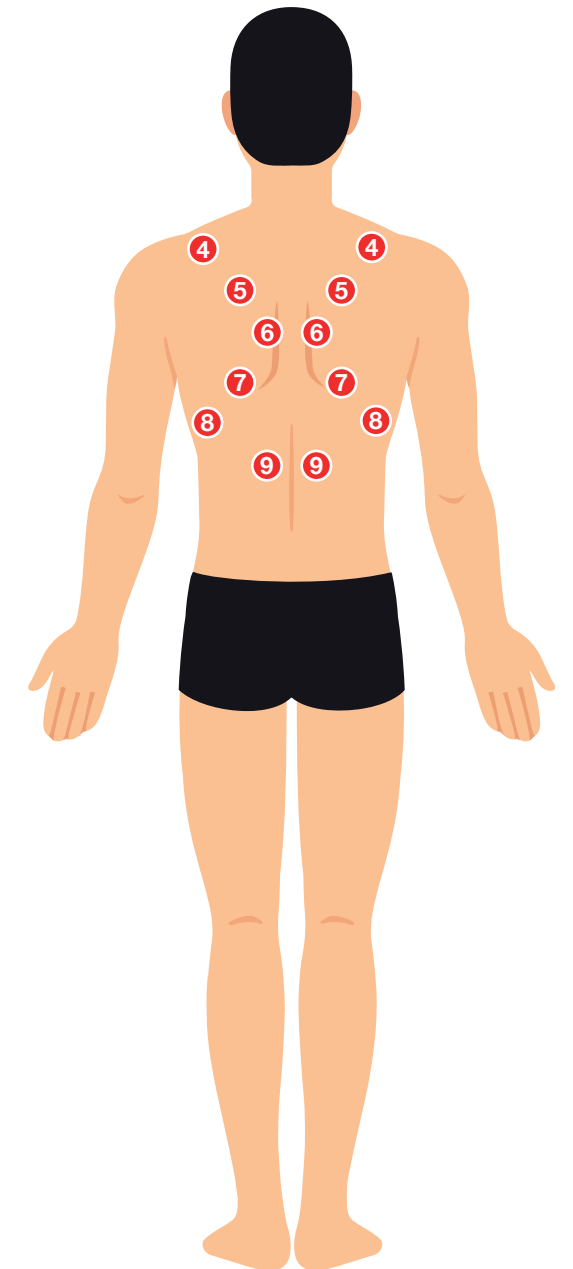
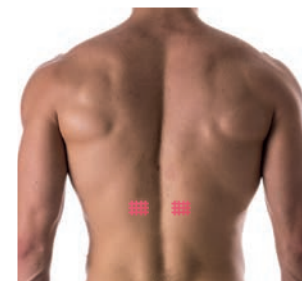
3



Platzierung
Dicht neben der Wirbelsäule auf
Höhe der letzten Rippe

Gittergröße:
A oder B

9

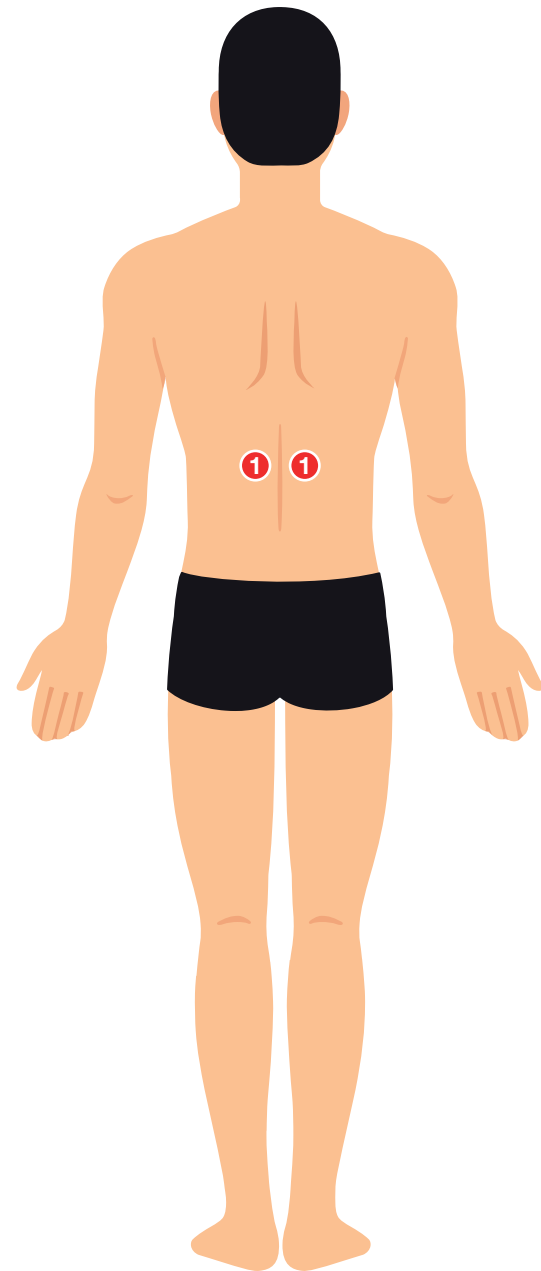


Hinweis: Sollte es zu einer Verschlimmerung kommen, alle Gitter sofort entfernen. Körper beruhigen lassen. Oftmals klingen die Beschwerden danach ab. Bei anhaltenden Beschwerden die Punkte 5, 6 und 7 noch einmal kleben.

ALLGEMEINZUSTAND

APPETITLÖSIGKEIT

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe
der untersten Rippe

Gittergröße:
B oder C

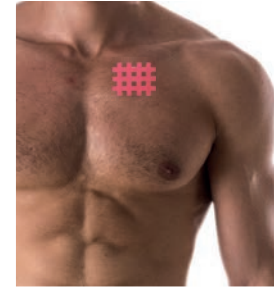
1



Platzierung
Dicht unterhalb des
Schlüsselbeins am Brustbein

Gittergröße:
A oder B

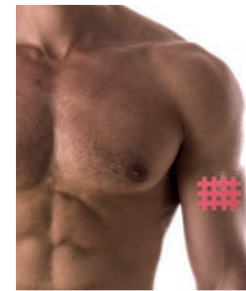
1



Platzierung
Oberes Drittel auf dem Bizeps

Gittergröße:
A oder B

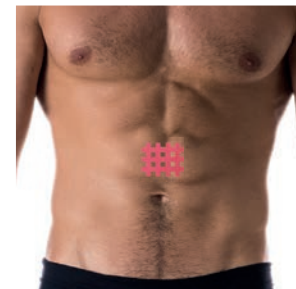
2



Platzierung
2-3 Finger breit oberhalb des
Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B

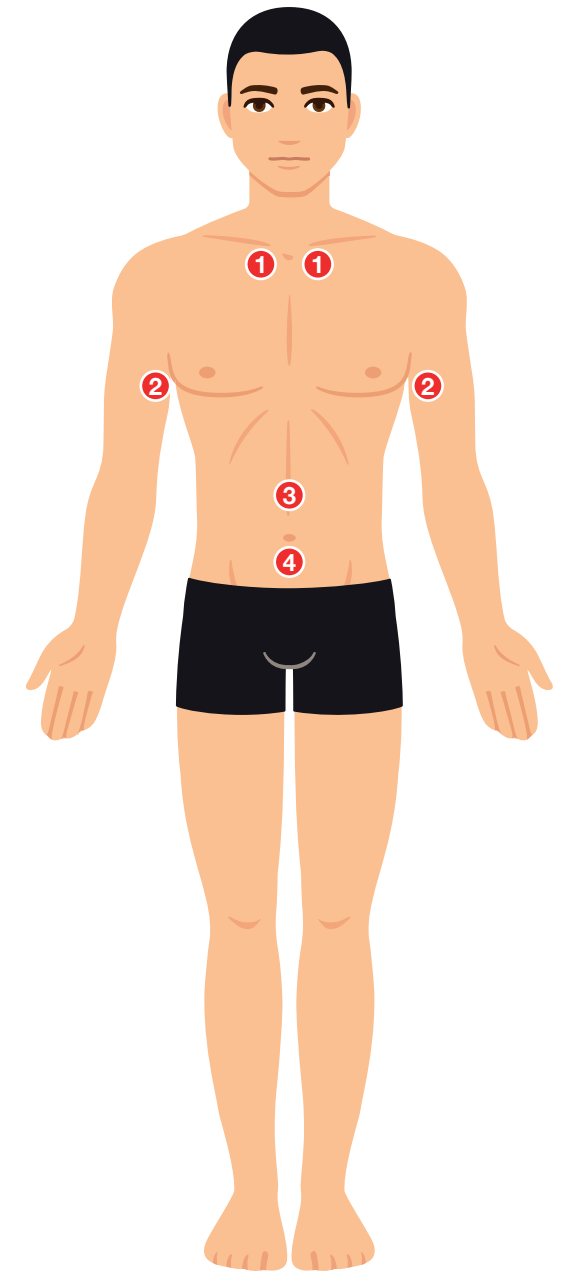
3



Platzierung
1-2 Finger breit unterhalb des
Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B

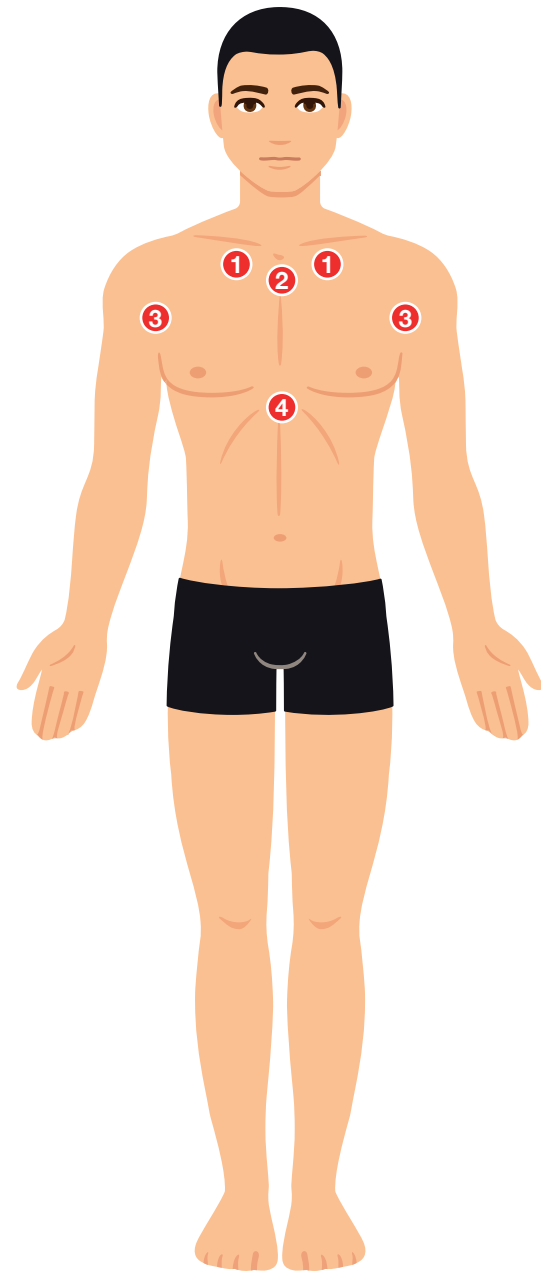
4



Hinweis: Zur Verbesserung des Allgemeinzustandes
(Appetitzunahme, schnellere Regeneration nach Krankheiten).

ASTHMA

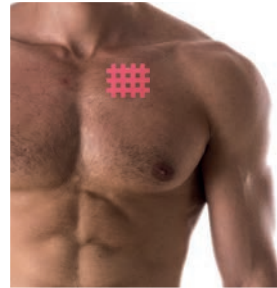
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
Mittig am oberen
Schulterblatttrand

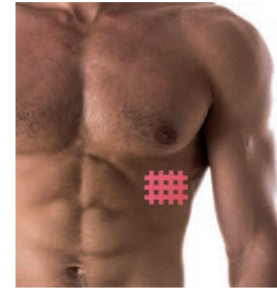
Gittergröße:
A oder B



5

Platzierung
Auf der Mitte des unteren
Rippenbogens

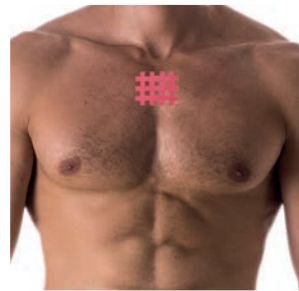
Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung
Auf dem Brustbein zwischen
den Schlüsselbeinen

Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
1-2 Fingerbreit oberhalb der
Falte der Achsel

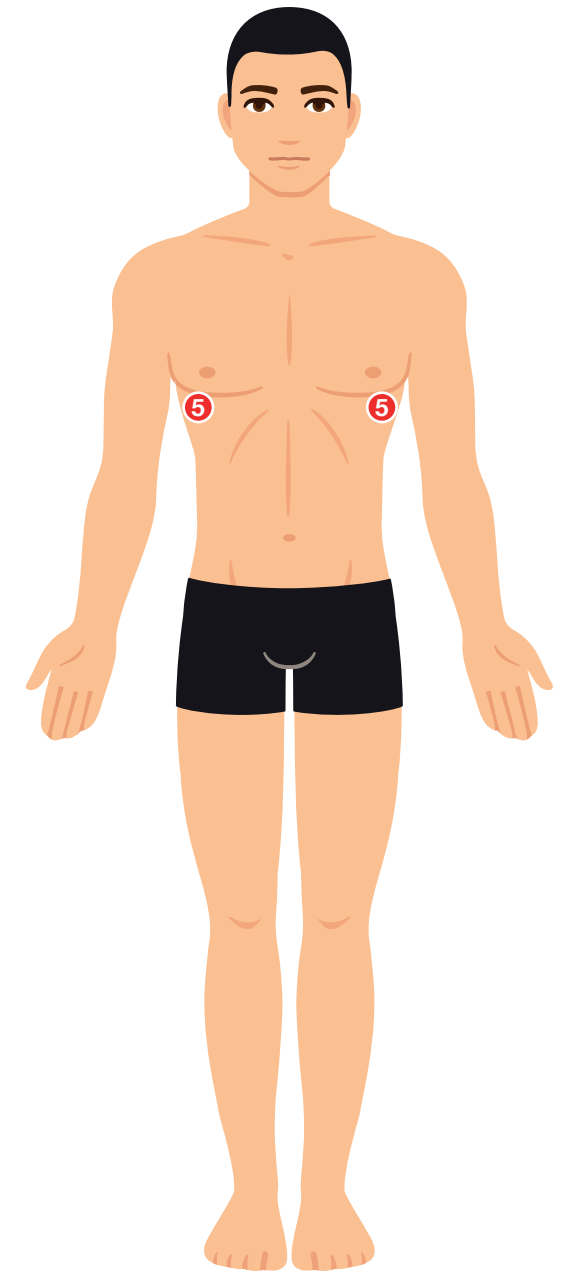
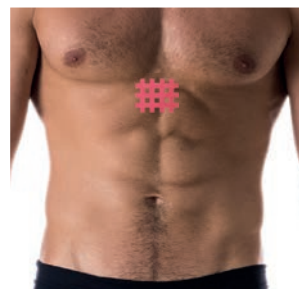
Gittergröße:
B oder C



4

Platzierung
Am unteren Ende des
Brustbeins

Gittergröße:
B oder C

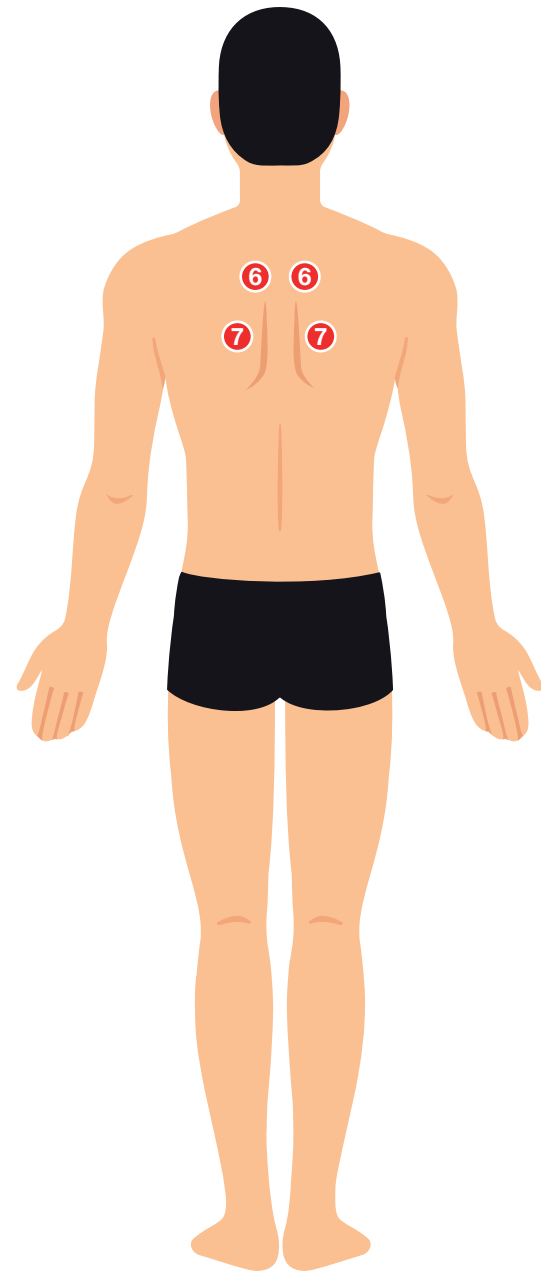


Hinweis: Verbesserung des allgemeinen Atemzustandes.

ASTHMA

BAUCHSCHMERZEN

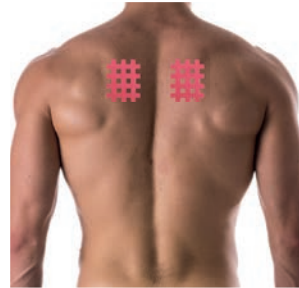
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



6

Platzierung
Neben der Wirbelse am
oberen Schulterblatttrand

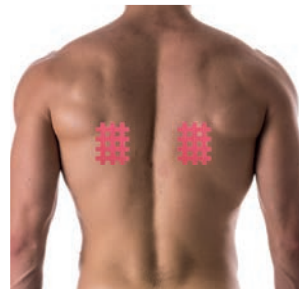
Gittergröße:
B oder C



7

Platzierung
Neben der Wirbelsäule mittig
des Schulterblatts

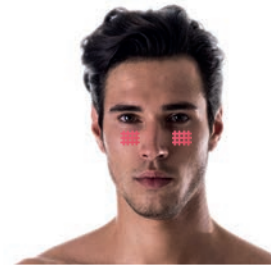
Gittergröße:
B oder C



1

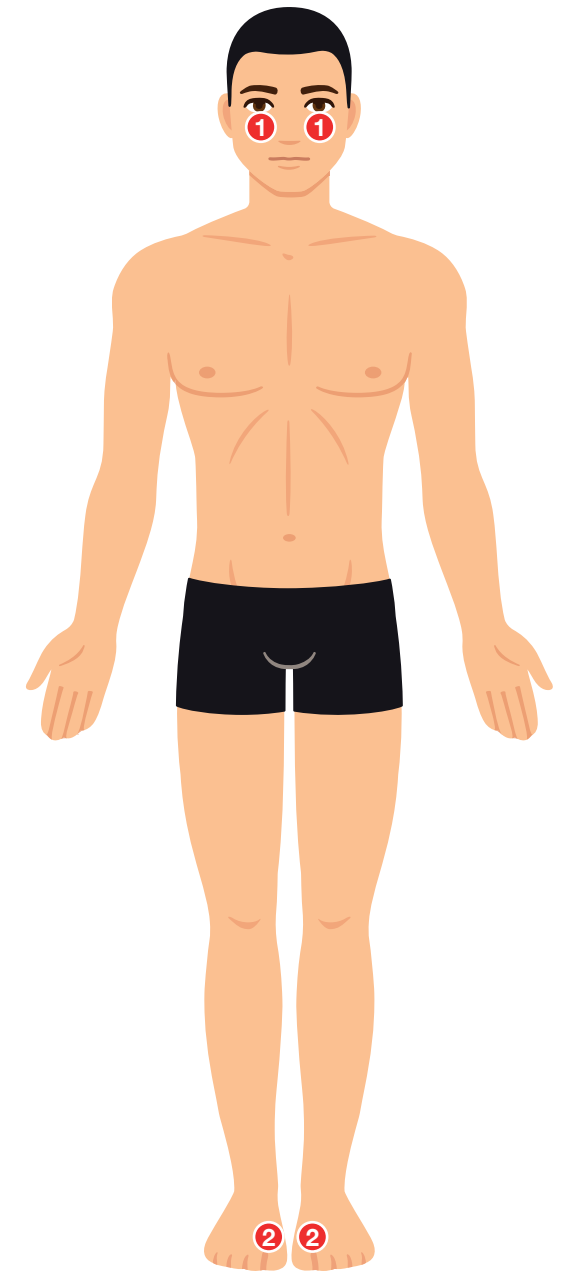
Platzierung
Unterhalb des Auges

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung
Auf dem Fußrücken hinter dem
großen Zeh
Gittergröße:
A oder B



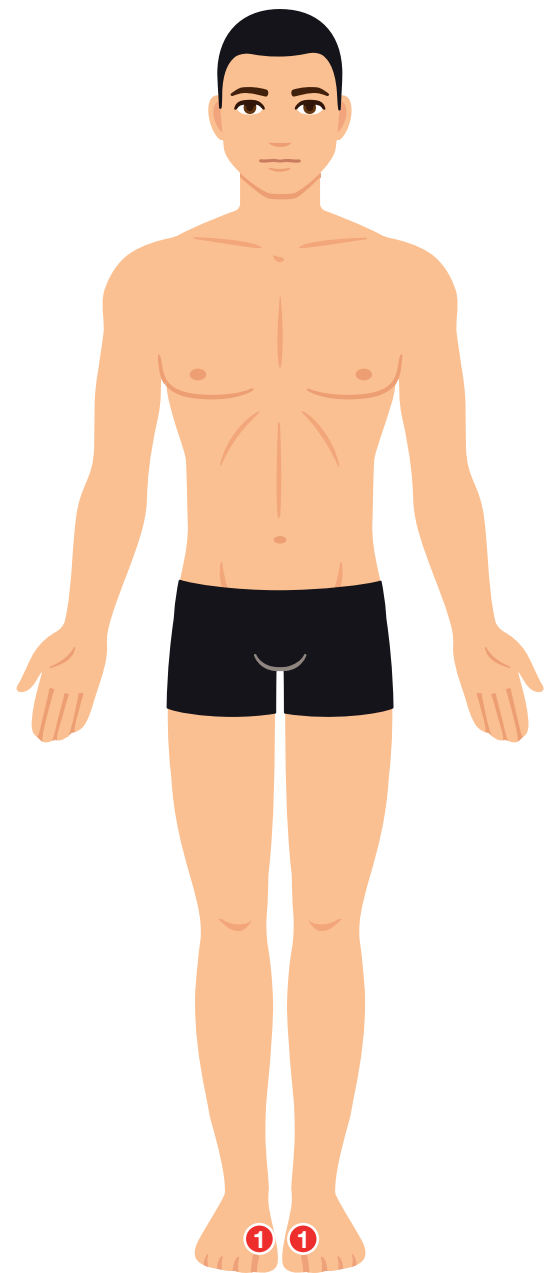
Hinweis: Verbesserung des allgemeinen Atemzustandes.

Hinweis: Bei unspezifischen Bauchschmerzen (Völlegefühl, Bauchweh, Blähungen).
Wirkt harmonisierend auf den Verdauungstrakt.

BERUHIGUNGSPUNKTE

BRECHREIZ

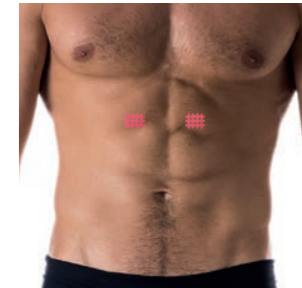
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf dem Fußrücken zwischen
Großzeh und dem 2. Zeh

Gittergröße:
A oder B

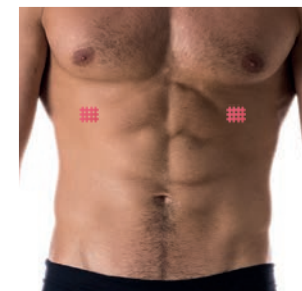
1



Platzierung
Auf dem unteren Rippenbogen
zur Körpermitte

Gittergröße:
A oder B

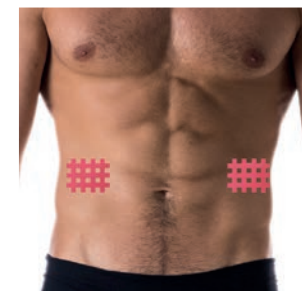
1



Platzierung
Knapp 1 Handbreit unterhalb
der Brustwarze

Gittergröße:
A oder B

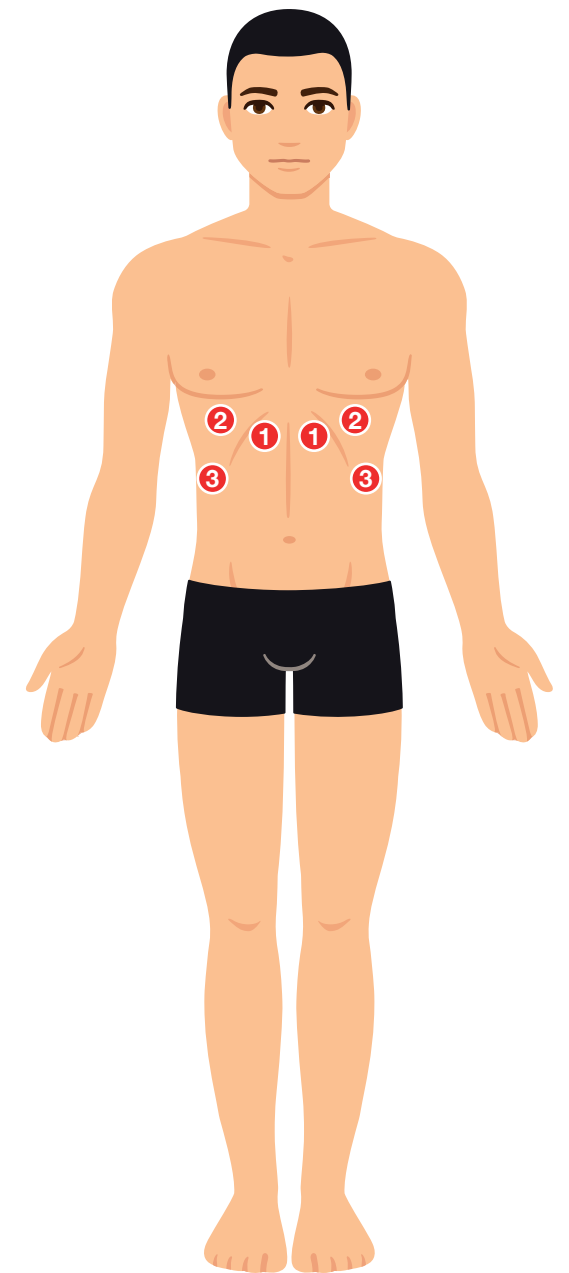
2



Platzierung
Am unteren Rippenbogen an
der Außenseite des Körpers

Gittergröße:
B oder C

3



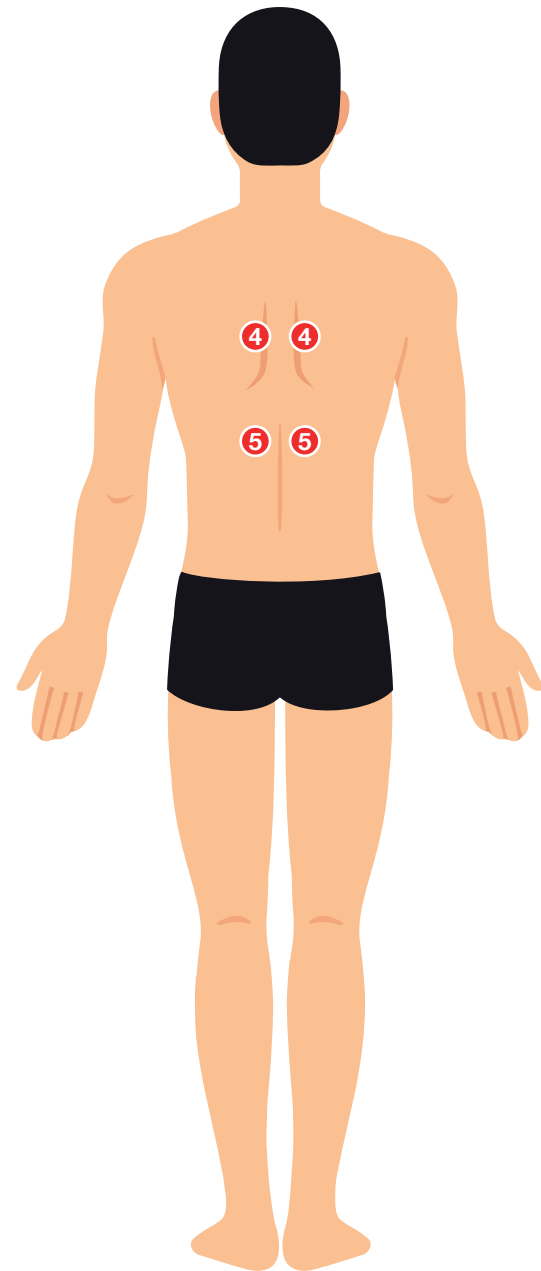
Hinweis: Anzuwenden bei leichter Nervosität, die nicht mit psychischen Problemen in Verbindung steht.

Hinweis: Wirkt beruhigend auf den Hirnstamm und Verdauungstrakt.

BRECHREIZ

DARM- / VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



4

Platzierung
Neben der Wirbelsäule mittig
zwischen den Schulterblättern

Gittergröße:
A oder B



5

Platzierung
1 Handbreit unterhalb
Gitterpflaster Nr. 4

Gittergröße:
A oder B



1

Platzierung
Neben dem Bauchnabel

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb des
Bauchnabels

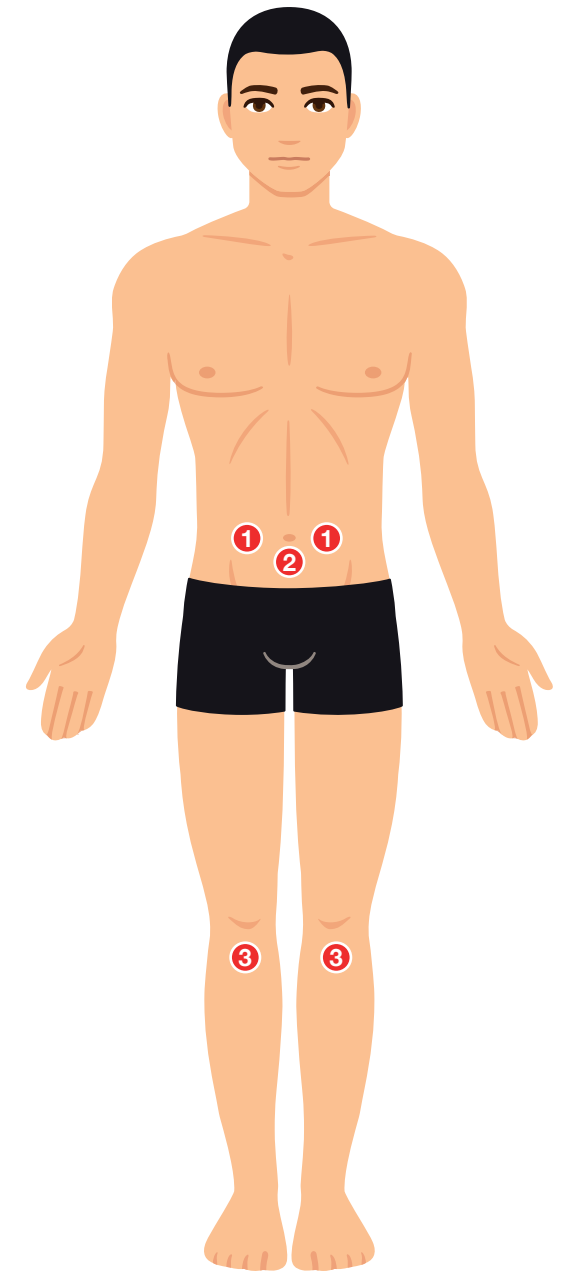
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
Unterhalb der Kniescheibe

Gittergröße:
B oder C

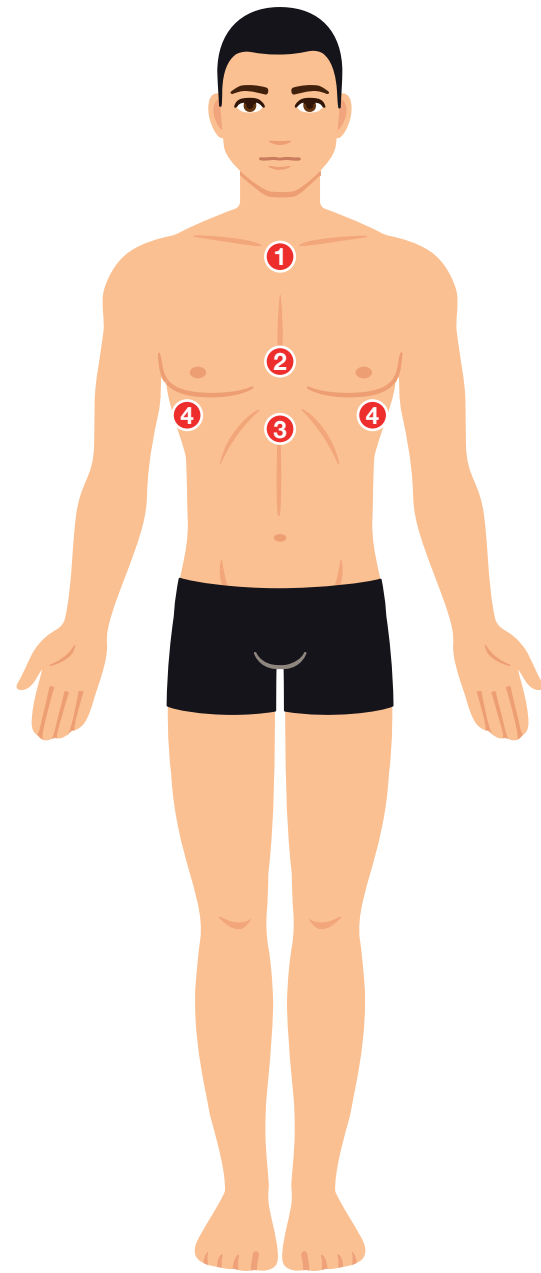


Hinweis: Wirkt beruhigend auf den Hirnstamm und Verdauungstrakt.

Hinweis: Wirkt regulierend auf das Darmsystem.

DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN

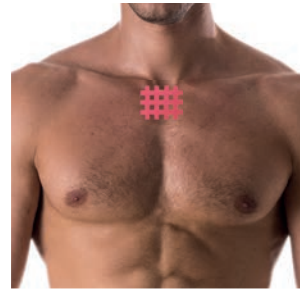
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
Auf dem Brustbein zwischen
den Schlüsselbeinen

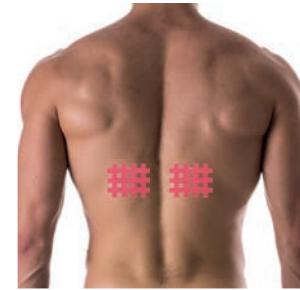
Gittergröße:
A oder B



5

Platzierung
Dicht neben der Wirbelsäule
unterhalb des Schulterblatts

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung
Am unteren Ende des
Brustbeins

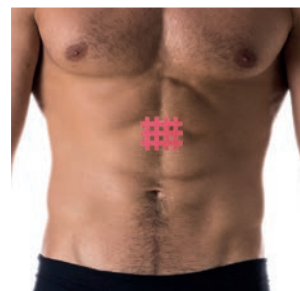
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
Auf Magenhöhe

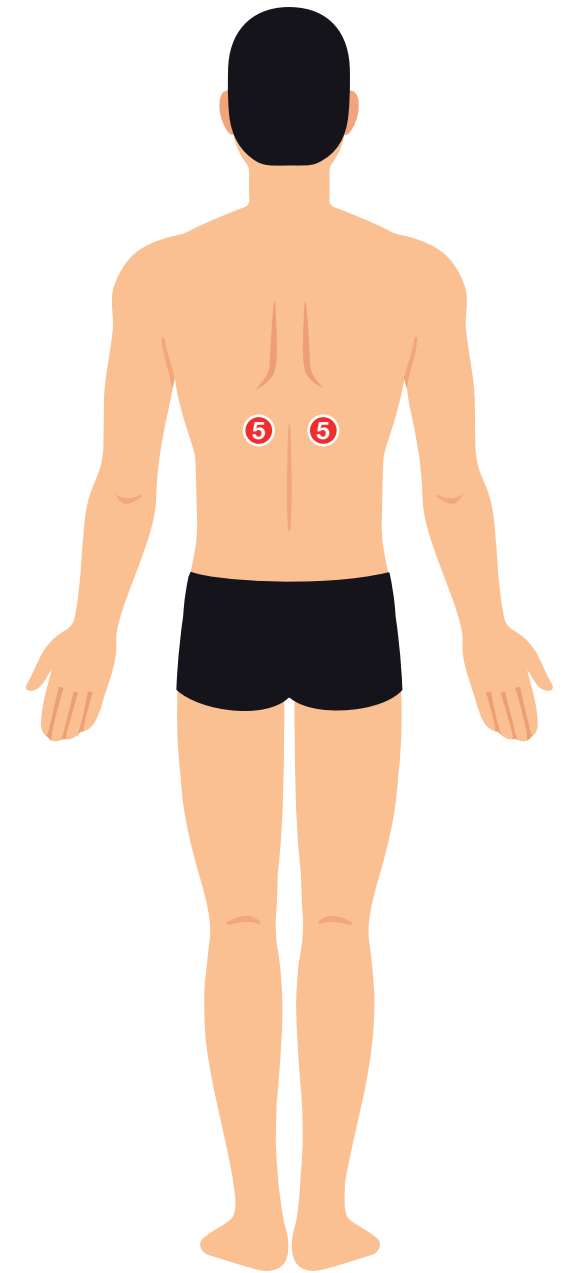
Gittergröße:
A oder B



4

Platzierung
Auf der untersten Rippe
unterhalb der Brustwarze

Gittergröße:
A oder B

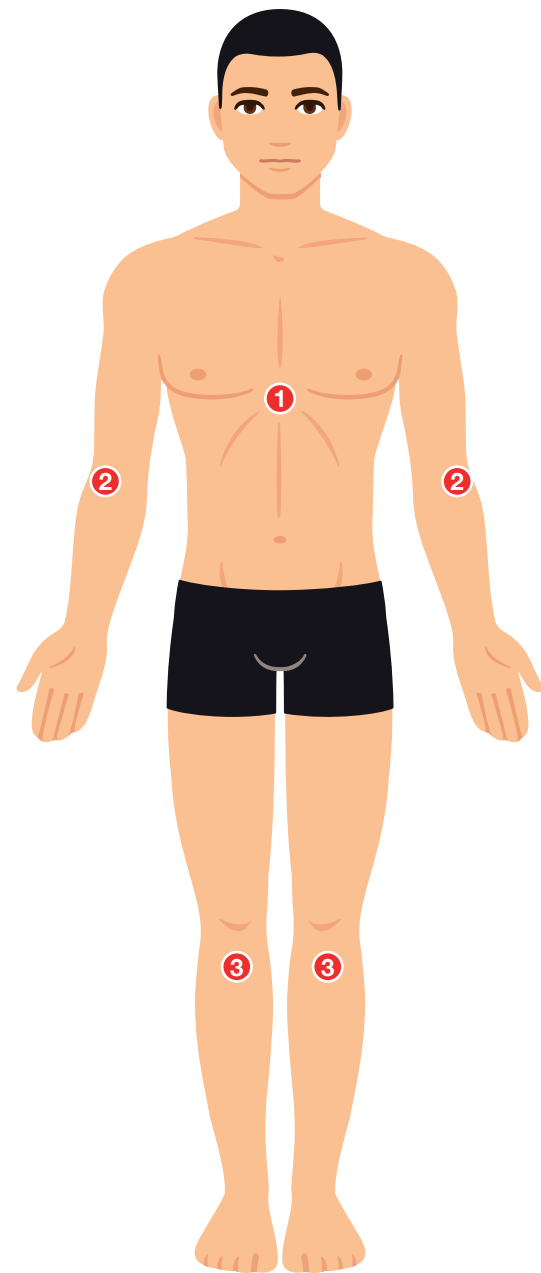


Hinweis: Kann den Gemütszustand positiv beeinflussen.

DURCHFALL

DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

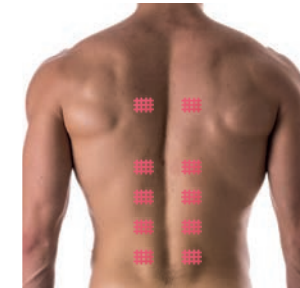
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



1

Platzierung
Am unteren Ende des Brustbeins

Gittergröße:
A oder B



Platzierung
Beginnend mittig der Schulterblätter dicht neben der Wirbelsäule runter bis zum Beckenkamm

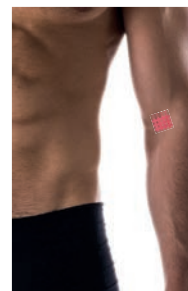
Gittergröße:
A oder B

1 - 6

2

Platzierung
In der Ellenbeuge

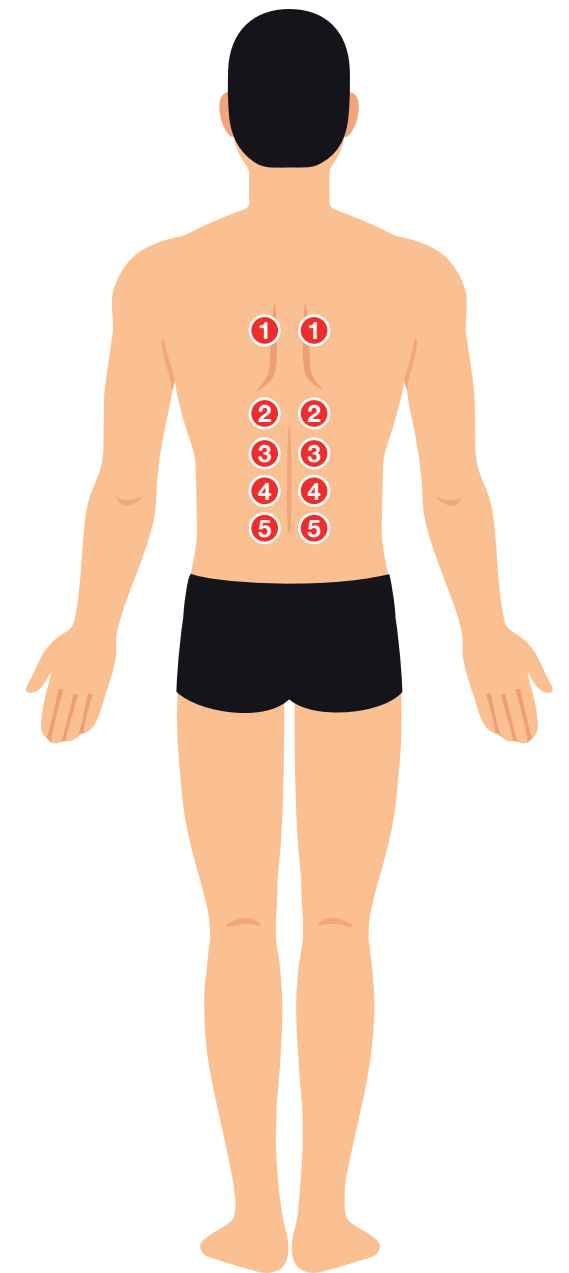
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
In der Ellenbeuge

Gittergröße:
B oder C



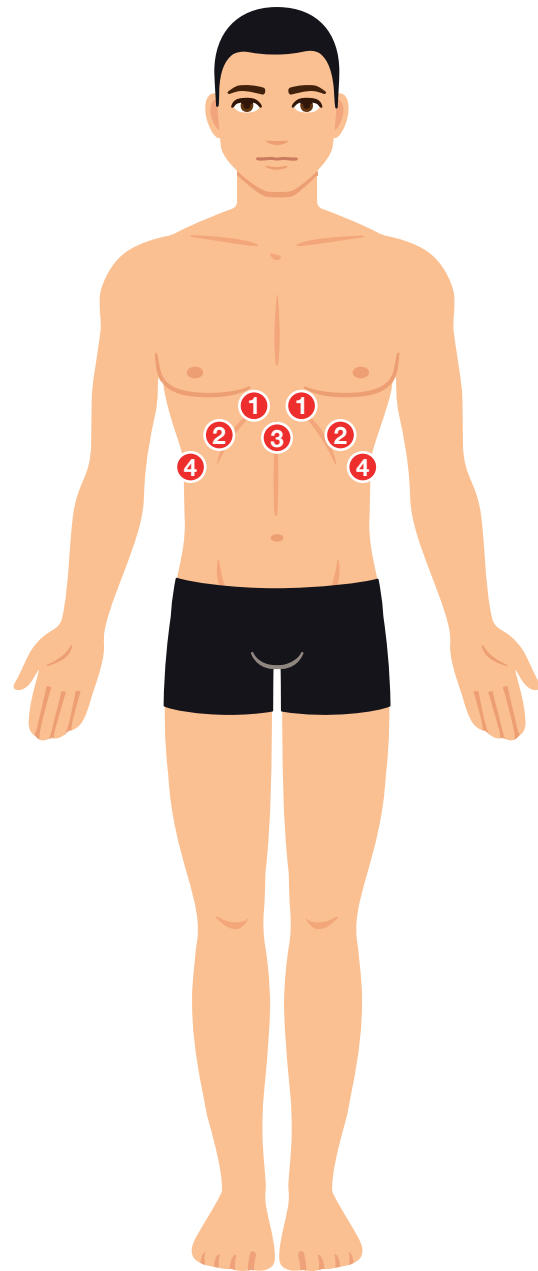
Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Hinweis: Zur Verbesserung des nächtlichen Schlafverhaltens.

ERBRECHEN

ERKÄLTUNG

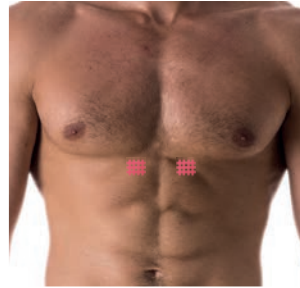
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
Neben dem Brustbein auf Höhe
der unteren Rippe

Gittergröße:
A oder B



1

Platzierung
Auf dem Schienbein unterhalb
der Kniescheibe

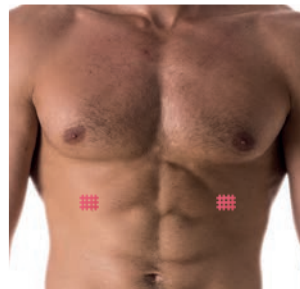
Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung
Unterhalb der Brustwarze auf
Höhe der untersten Rippe

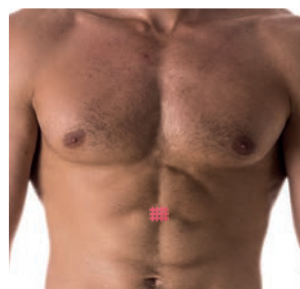
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
Unterhalb des Brustbeins auf
Magenhöhe

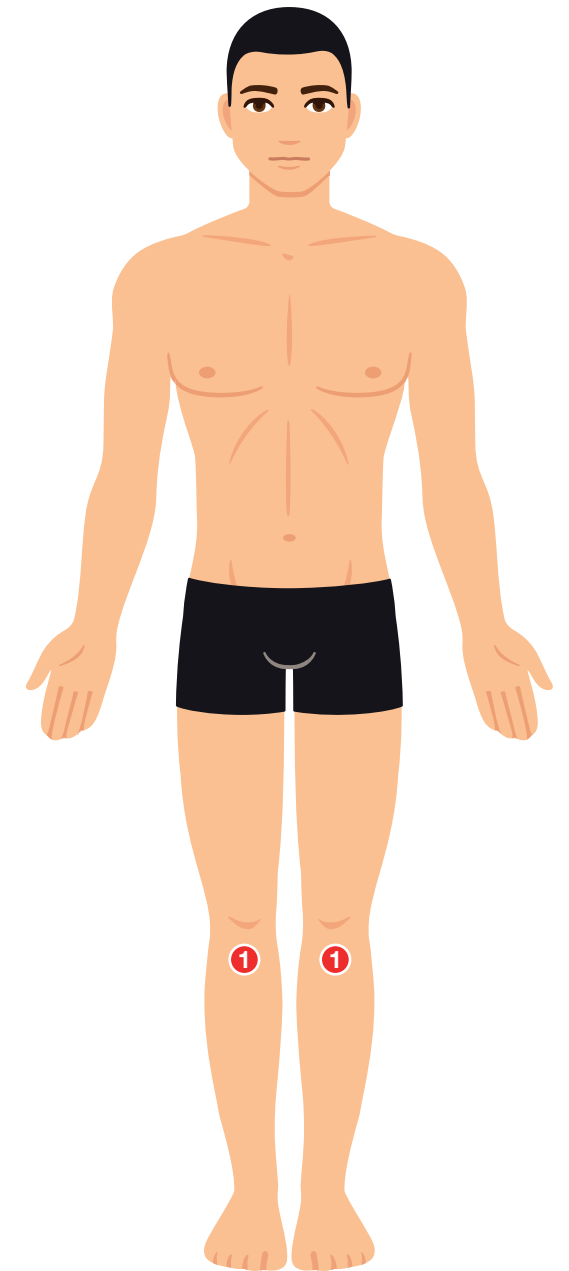
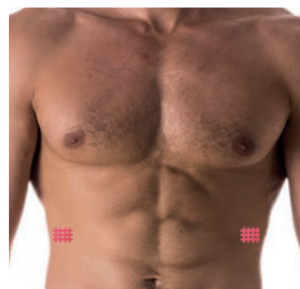
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb
Gitterpflaster Nr. 3 an der
Außenflanke

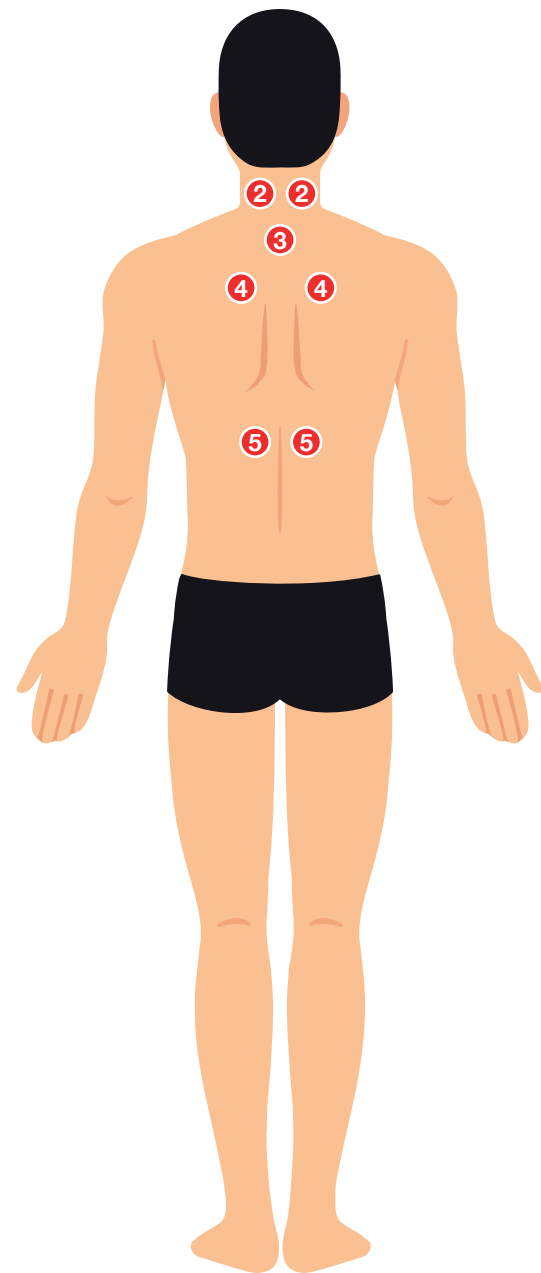
Gittergröße:
A oder B



Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden oder Erbrechen von Blut unbedingt ärztlichen Rat einholen.
Wirkt beruhigend auf dem Magen-Darm-Trakt.

Hinweis: Wirkt stabilisierend auf das Immunsystem.

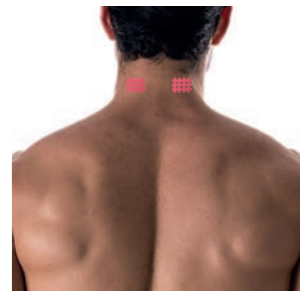
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Neben der Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes

Gittergröße:
A oder B

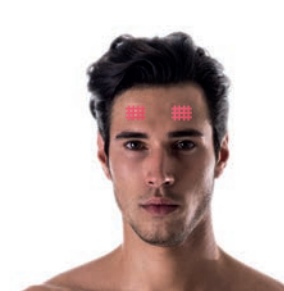
2



Platzierung
Auf der Stirn oberhalb der Augenbraue

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf der Wirbelsäule am Ende der Halswirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

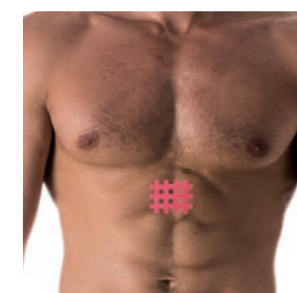
3



Platzierung
Unterhalb des Brustbeins auf Höhe des Magens

Gittergröße:
B oder C

2



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe der oberen Kante des Schulterblattes

Gittergröße:
A oder B

4



Platzierung
Unterhalb der Kniescheibe auf dem Schienbein

Gittergröße:
B oder C

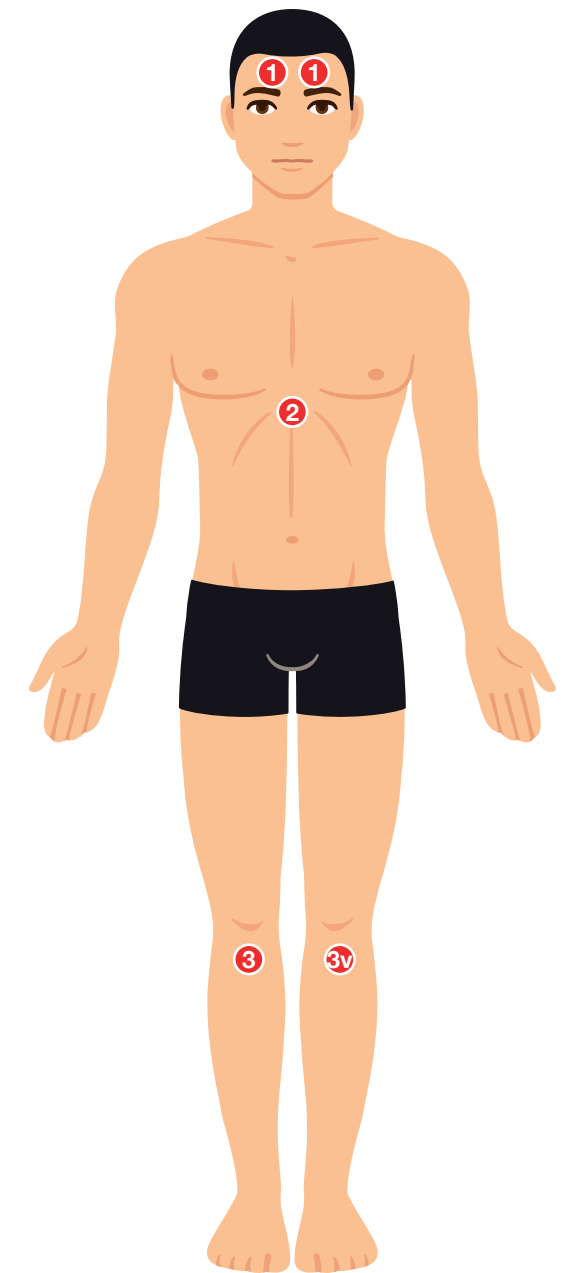
3



Platzierung
Neben der Wirbelsäule in Höhe der untersten Rippe

Gittergröße:
A oder B

5

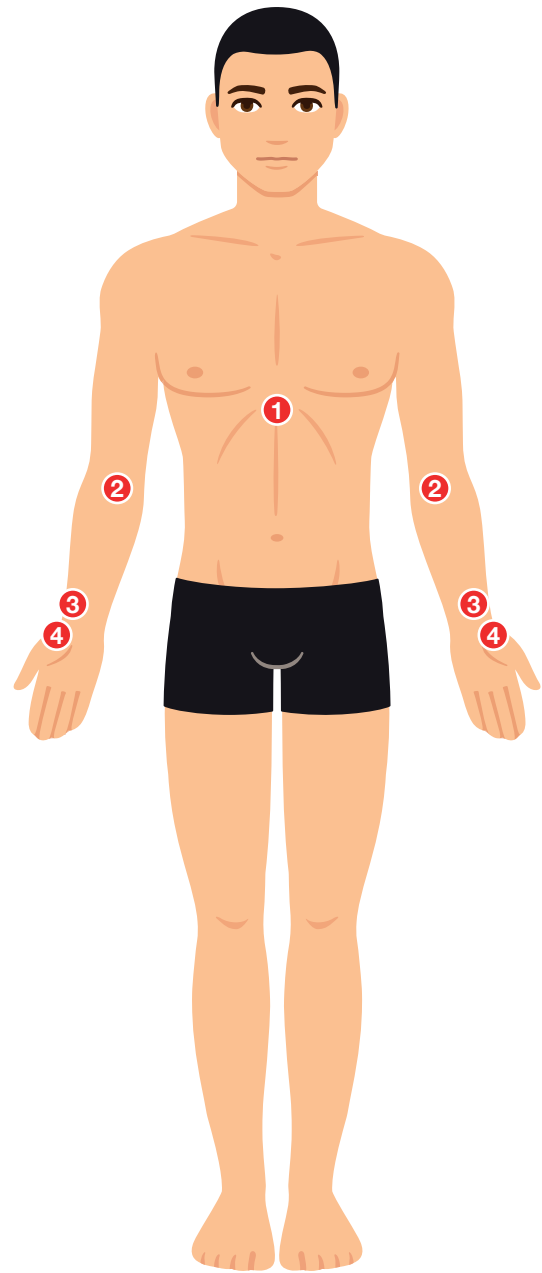


Hinweis: Wirkt stabilisierend auf das Immunsystem.

Hinweis: Beschwerden ärztlich abklären lassen. Kann regulierend auf die Gallenblasenfunktion wirken sowie auch krampflindernd.

GEDÄCHTNISKONTROLLZENTRUM

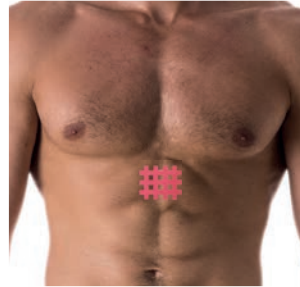
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Unterhalb des Brustbeins auf
Höhe des Magens

Gittergröße:
A oder B

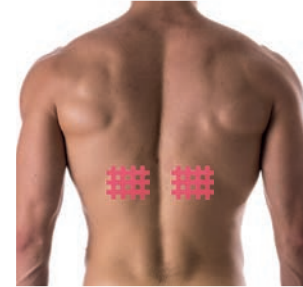
1



Platzierung
Dicht neben der Wirbelsäule
unterhalb des Schulterblatts

Gittergröße:
A oder B

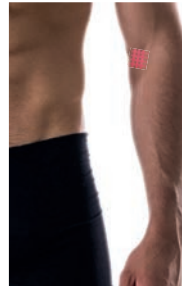
5



Platzierung
In Verlängerung des kleinen
Fingers an der Innenseite der
Ellenbeuge

Gittergröße:
A oder B

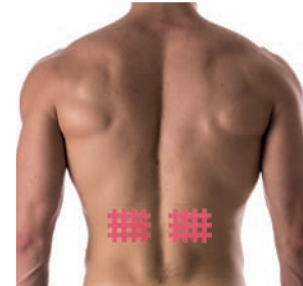
2



Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb
Gitter Nr. 5

Gittergröße:
A oder B

6



Platzierung
Auf dem Handgelenk in
Verlängerung des Zeigefingers
an der Außenseite des
Unterarms

Gittergröße:
A oder B

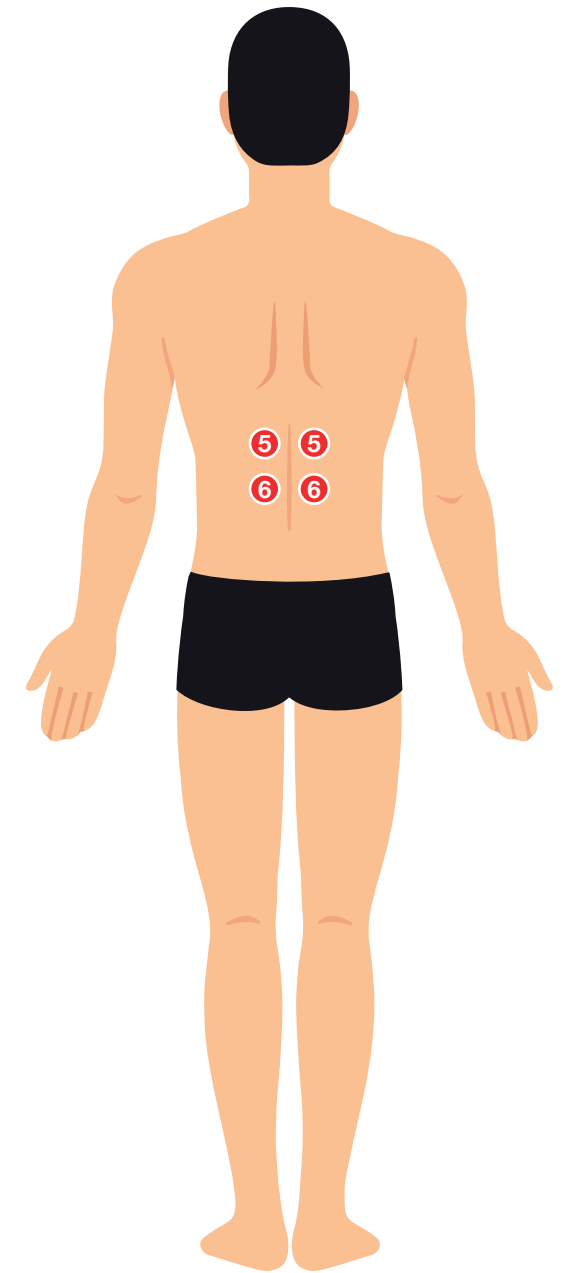
3



Platzierung
Auf dem Handgelenk zwischen
Daumen und Zeigefinger an der
Außenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

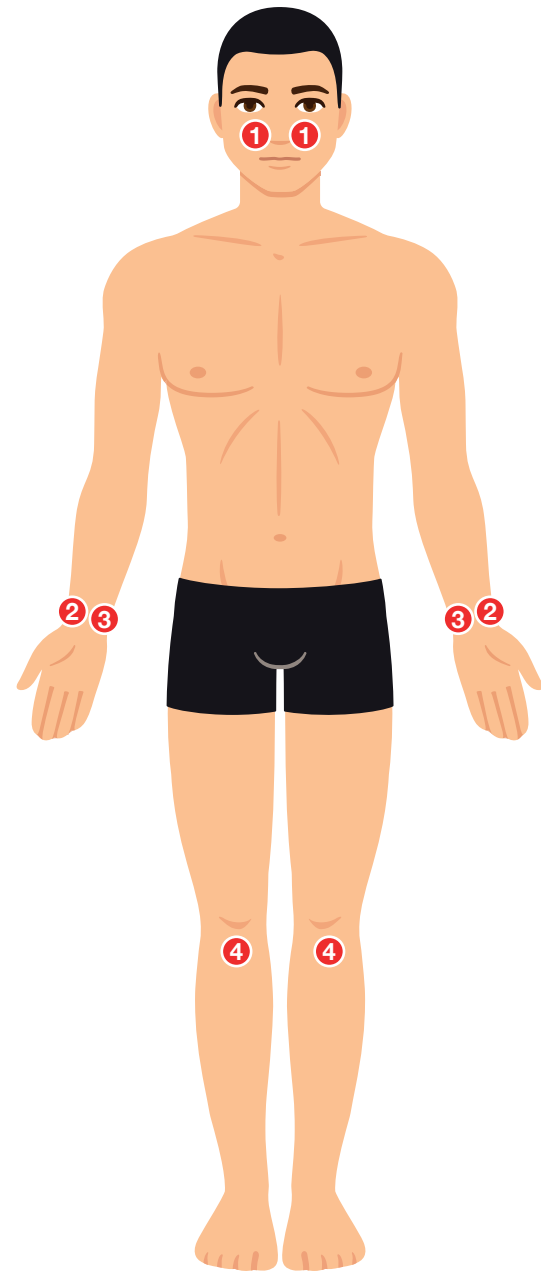
4



Hinweis: Kann Konzentrationsstörungen entgegenwirken. Bitte zusätzlich ärztlich Abklären lassen.

GRIPPALER INFEKT

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf der Wange neben dem
Nasenflügel

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf dem letzten Halswirbel

Gittergröße:
B oder C

5



Platzierung
Auf dem Handgelenk an der
Außenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

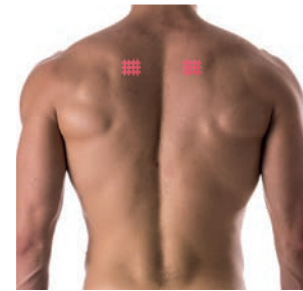
2



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf
Höhe Oberkante Schulterblatt

Gittergröße:
A oder B

6



Platzierung
Auf dem Handgelenk in
Verlängerung des Daumens

Gittergröße:
A oder B

3



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf
Höhe unteres Ende S
chulterblatt

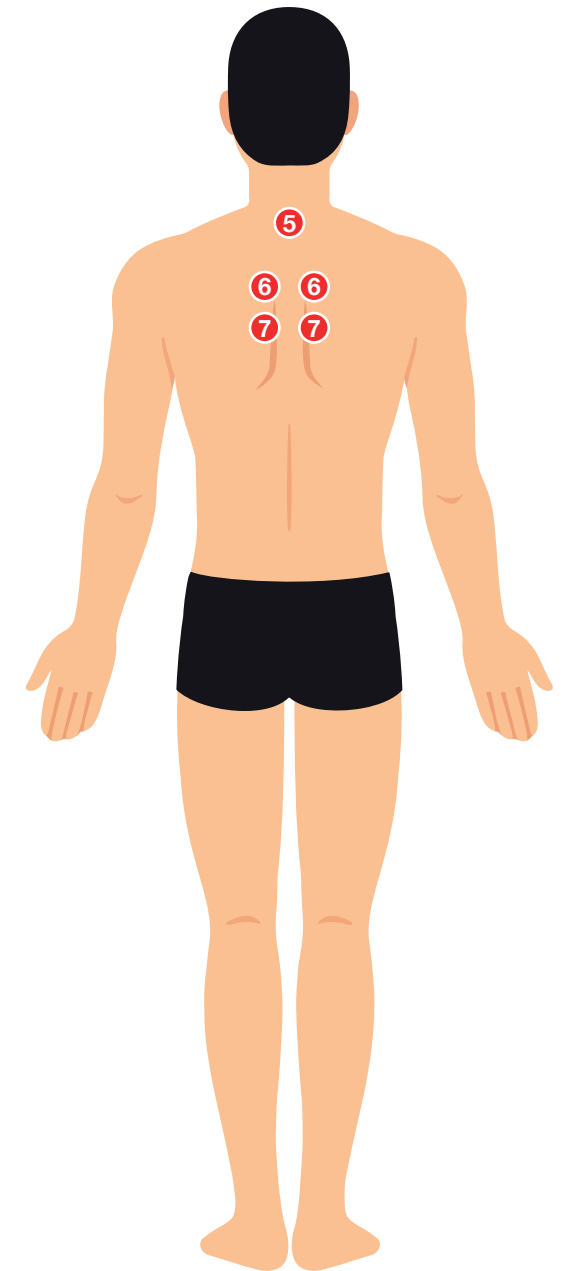
Gittergröße:
A oder B

6



Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb der
Kniescheibe auf dem
Schienbein

4

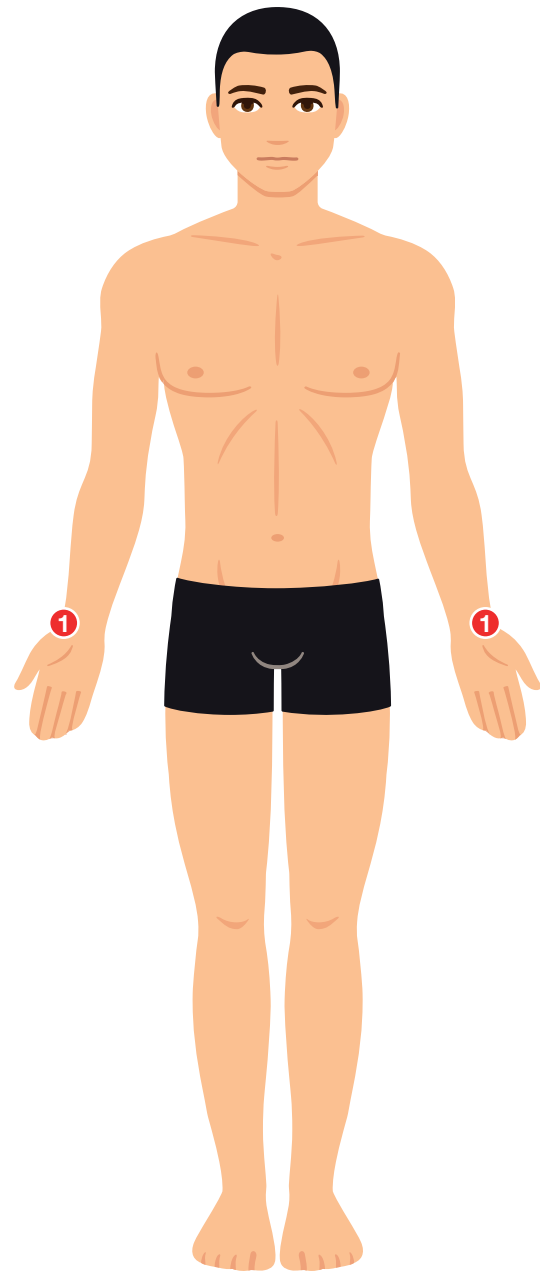


Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden unbedingt einen Arzt aufsuchen.

HEISERKEIT

HEUSCHNUPFEN

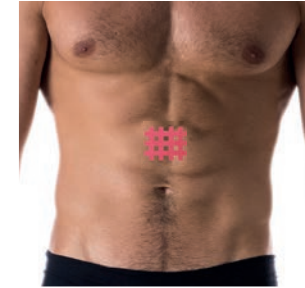
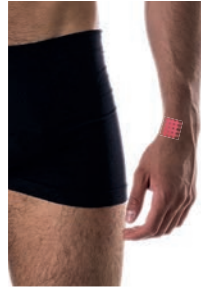
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Auf dem Handgelenk in Verlängerung des Daumens an der Außenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
2-3 Finger breit oberhalb des Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
3-4 Finger breit unterhalb des Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger

Gittergröße:
A oder B

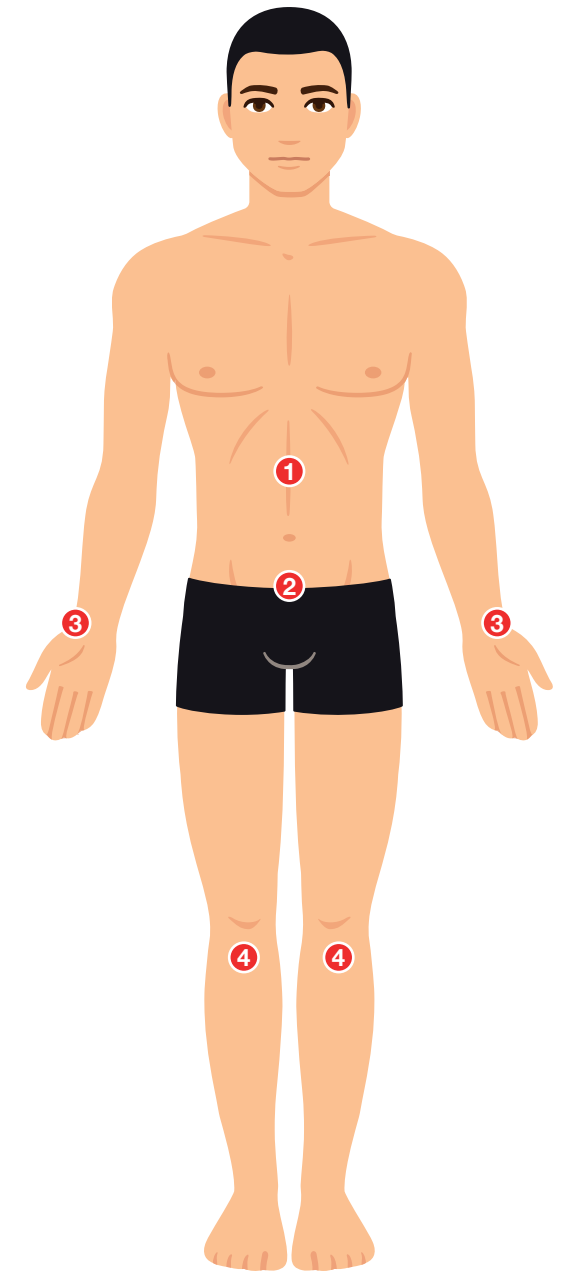
3



Platzierung
Dicht unterhalb der Kniescheibe auf dem Schienbein

Gittergröße:
B oder C

4



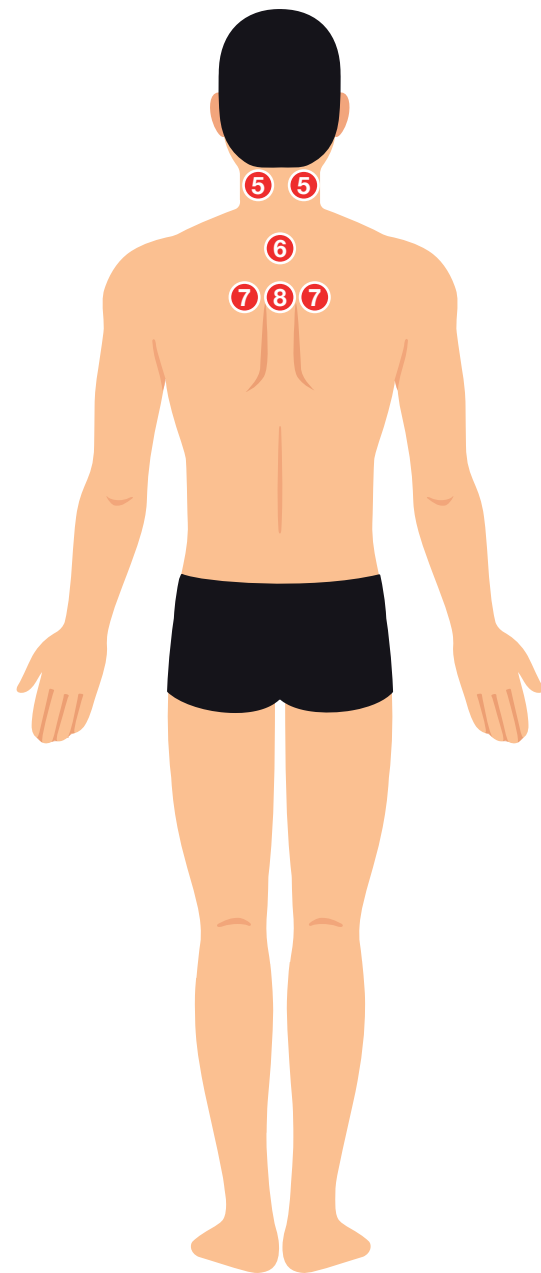
Hinweis: Bei chronischer sowie akuter Heiserkeit.

Hinweis: Kann die Symptome von Heuschnupfen lindern (laufende Nase, juckende Augen).

HEUSCHNUPFEN

HEXENSCHUSS

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Neben der Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes

Gittergröße:
A oder B

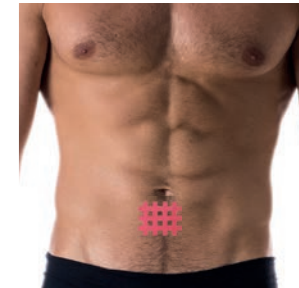
5



Platzierung
Dicht unterhalb des Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf dem unteren Ende der Halswirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

6



Platzierung
Unterhalb der Knie Scheibe an der Innenseite des Unterschenkels

Gittergröße:
B oder C

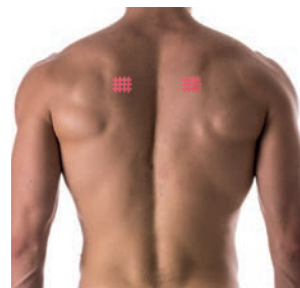
2



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe Oberkante Schulterblatt

Gittergröße:
A oder B

7



Platzierung
Auf dem Fußrücken hinter dem Großzehgrundgelenk

Gittergröße:
A oder B

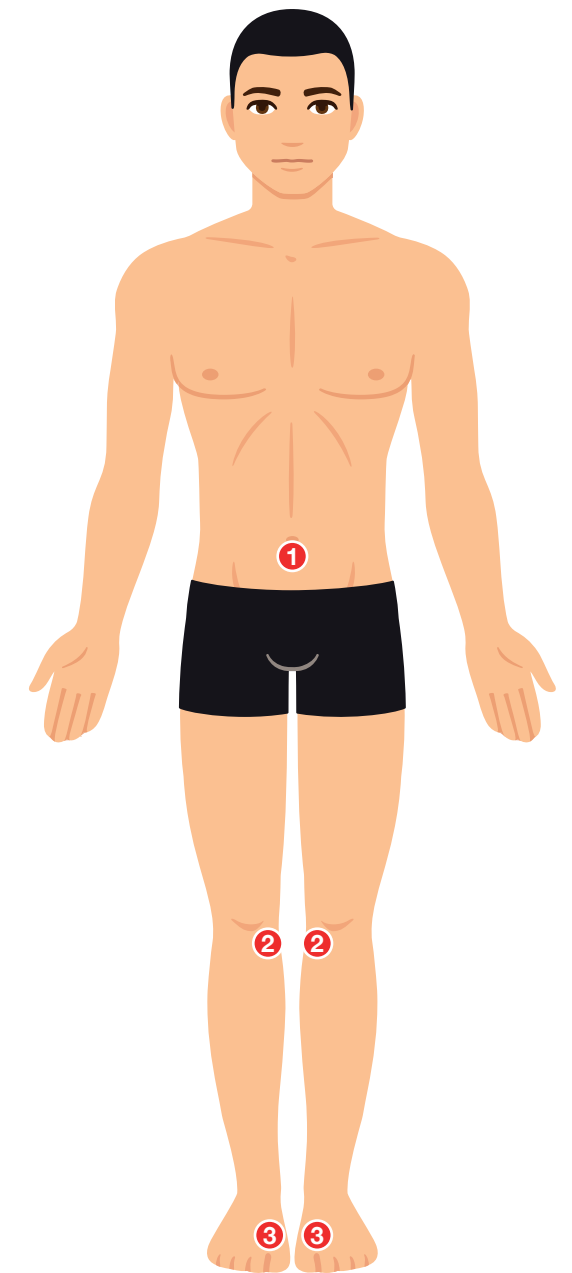
3



Platzierung
Auf der Wirbelsäule zwischen die Gitterpflaster Nr. 7

Gittergröße:
B oder C

8



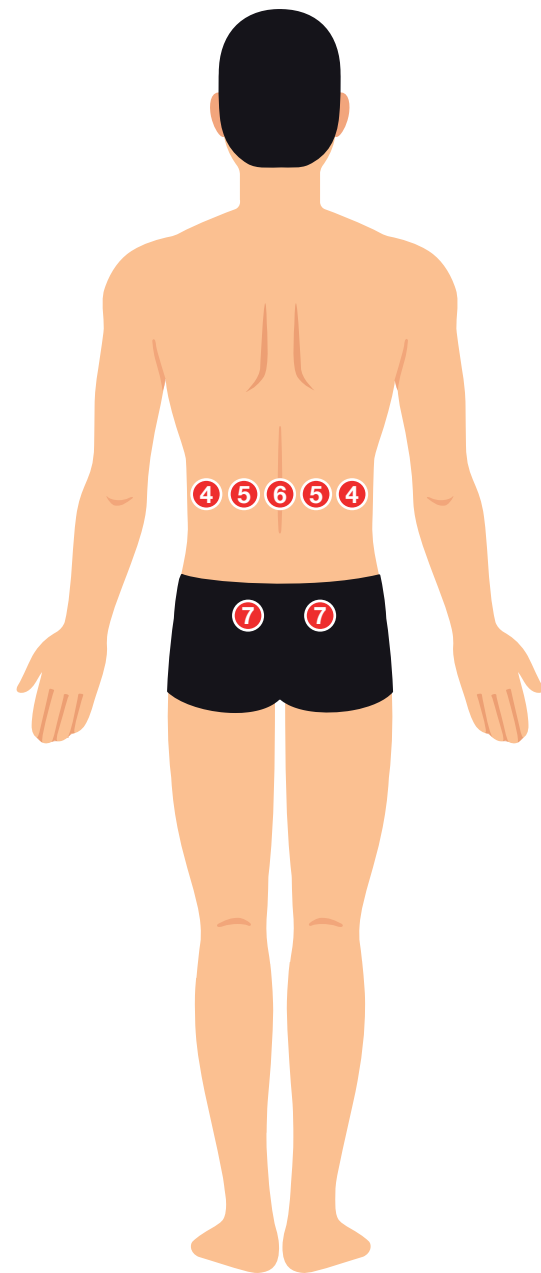
Hinweis: Kann die Symptome von Heuschnupfen lindern (laufende Nase, juckende Augen).

Hinweis: Wirkt entkrampfend auf die verspannte Muskulatur.

HEXENSCHUSS

HÖHER BLUTDRUCK

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
3-4 Fingerbreit neben der Wirbelsäule auf Höhe des unteren Rippenbogens

Gittergröße:
A oder B

4



Platzierung
3-4 Fingerbreit oberhalb der Beugefalte der Achsel auf dem Rücken

Gittergröße:
B oder C

1



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe des unteren Rippenbogens

Gittergröße:
B oder C

5



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe des unteren Rippenbogens

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Zwischen den Gitterpflastern Nr. 5 auf der Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

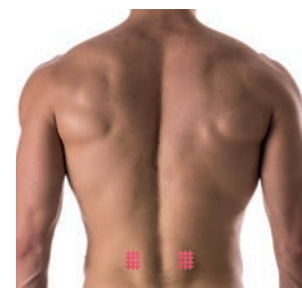
6



Platzierung
Auf dem Fußrücken hinter dem Großzehrgelenk

Gittergröße:
A oder B

3



Platzierung
Dicht neben dem oberen Ende der Pofalte

Gittergröße:
B oder C

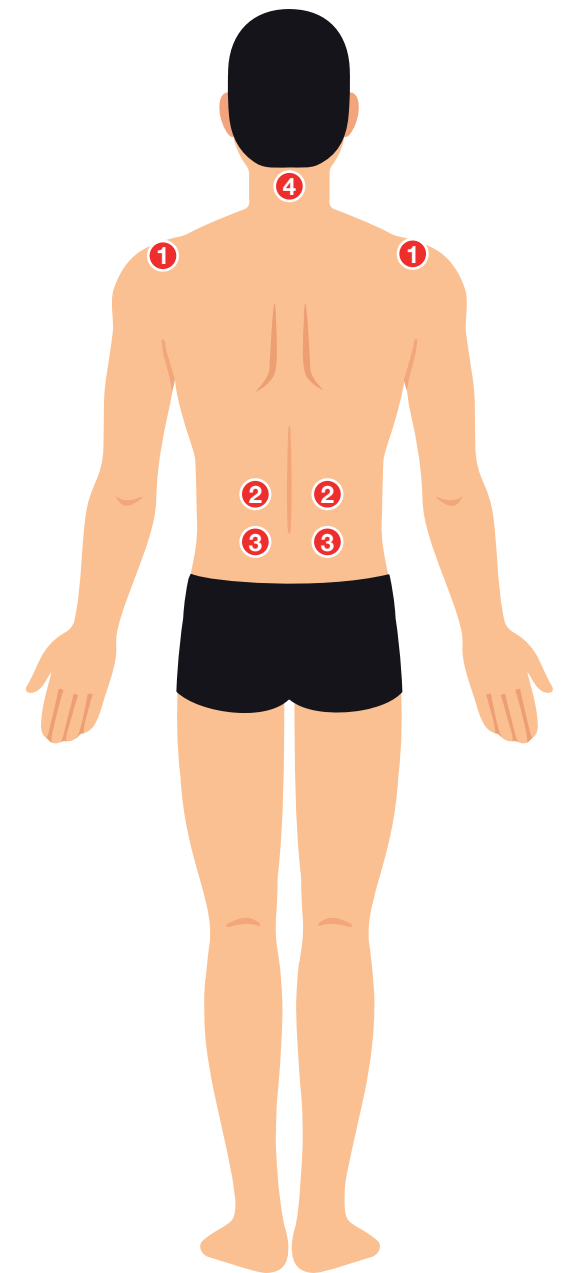
7



Platzierung
Mittig auf der Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes

Gittergröße:
B oder C

4

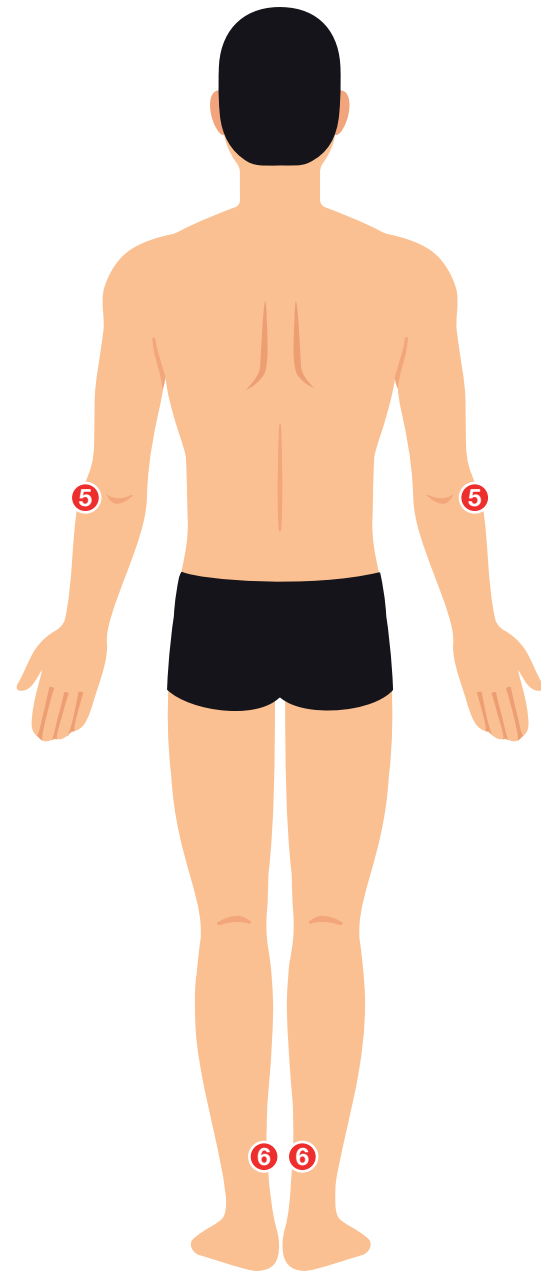


Hinweis: Wirkt entkrampfend auf die verspannte Muskulatur.

Hinweis: Kann den Blutdruck senken.

HOHER BLUTDRUCK

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
An der Außenseite des Unterarms neben dem Ellenbogenknöchel

Gittergröße:
A oder B

5



Platzierung
1-2 Finger breit unterhalb der Kniescheibe auf dem Schienbein

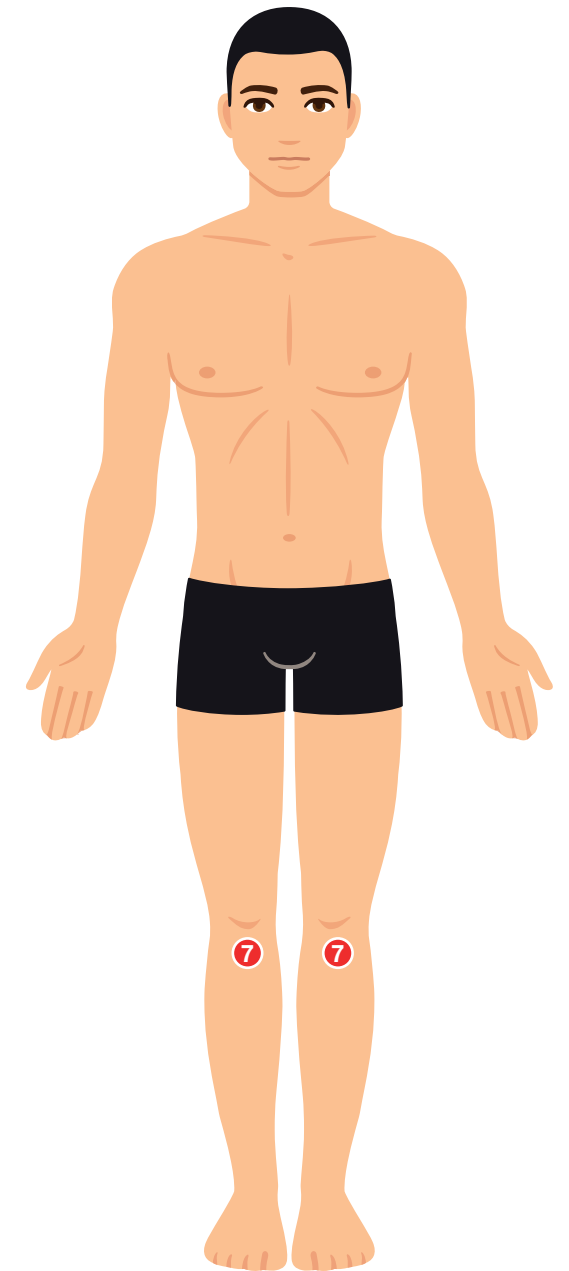
Gittergröße:
B oder C

7

Platzierung
1 Hand breit oberhalb des Knöchels an der Innenseite des Fußes

Gittergröße:
B oder C

6

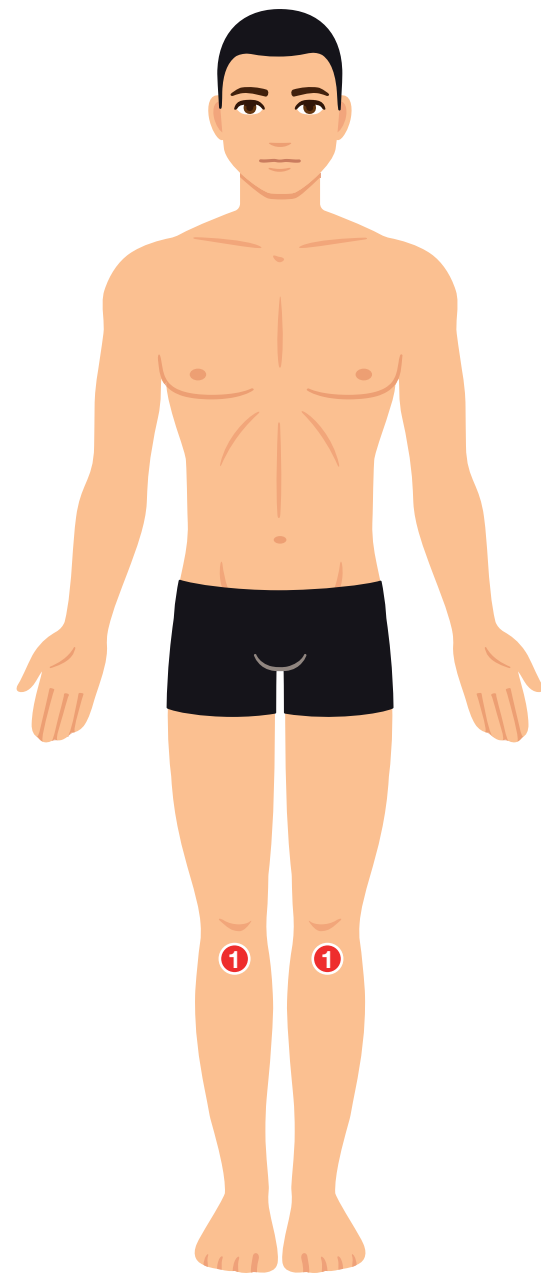


Hinweis: Kann den Blutdruck senken.

HÜFTGELENKSCHMERZEN

Gittergrößen:

A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Unterhalb der Knie Scheibe auf dem Schienbein

Gittergröße:
B oder C

1



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe des unteren Rippenbogens

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe des unteren Rippenbogens

Gittergröße:
A oder B

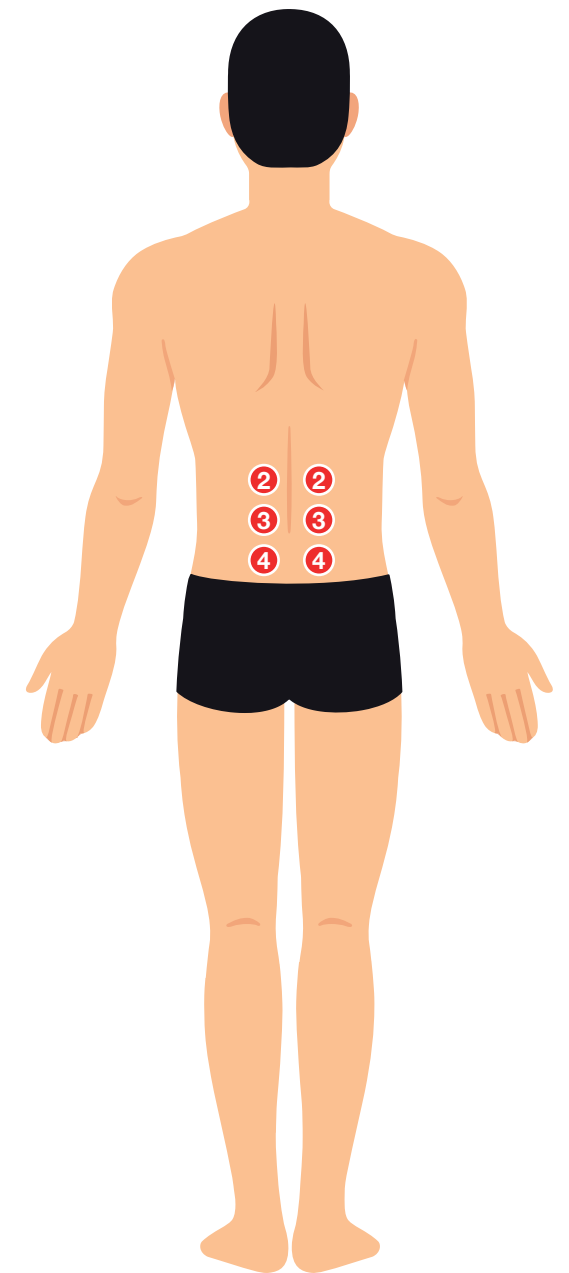
3



Platzierung
1-2 Finger breit unterhalb Gitterpflaster Nr. 3

Gittergröße:
A oder B

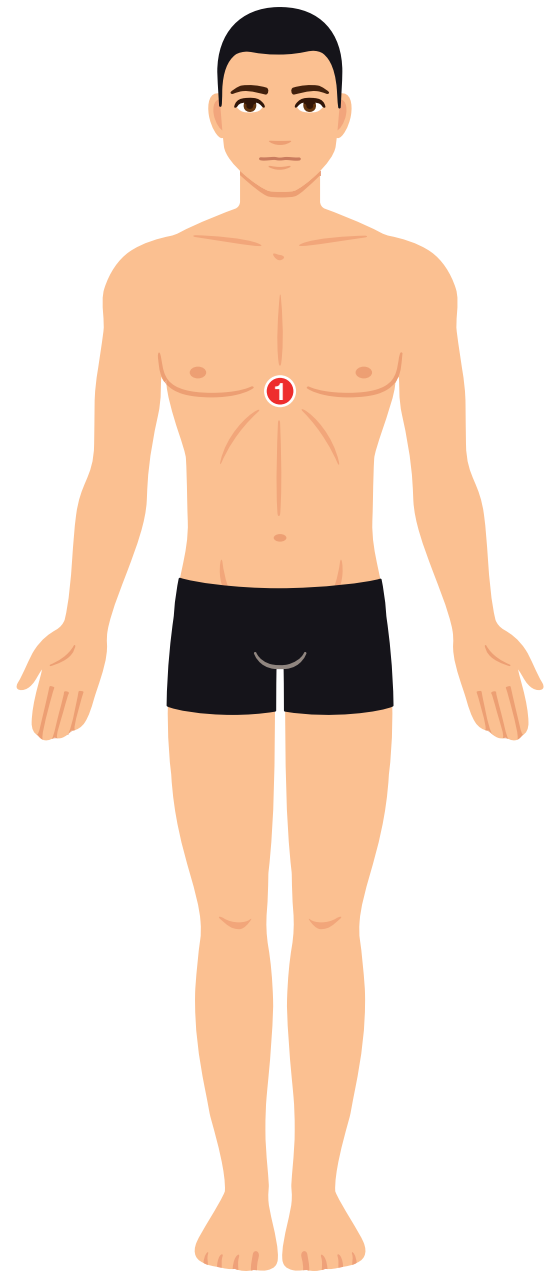
4



Hinweis: Entlastet Muskeln, Sehnen und Bänder im Bereich des Hüftgelenks nach Operationen oder bei Überlastung.

HUSTEN

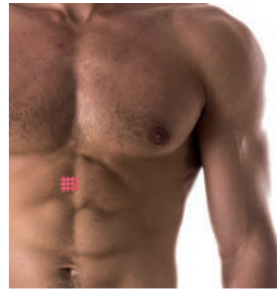
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
Dicht unterhalb des Brustbeins

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung
Unterhalb der Kniescheibe mit-
tig auf dem Schienbein

Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
1 Handbreit unterhalb Gitterp-
flaster Nr. 2 an der Außenseite
des Schienbeins

Gittergröße:
B oder C



4

Platzierung
1 Handbreit unterhalb Gitterp-
flaster Nr. 3 an der Außenseite
des Unterschenkels

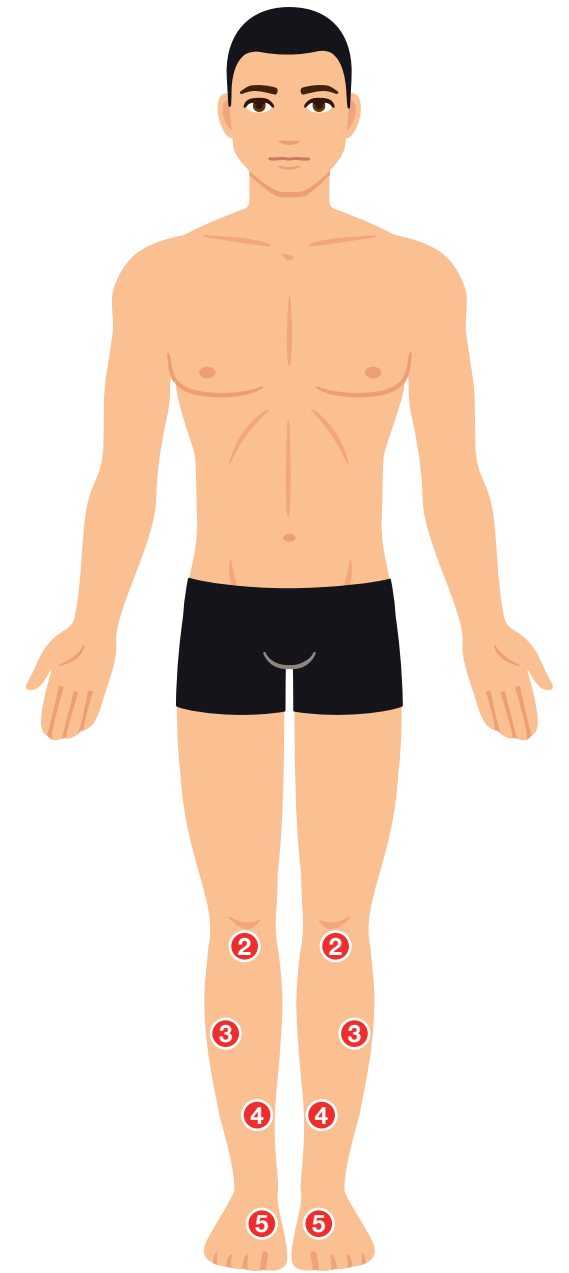
Gittergröße:
B oder C



5

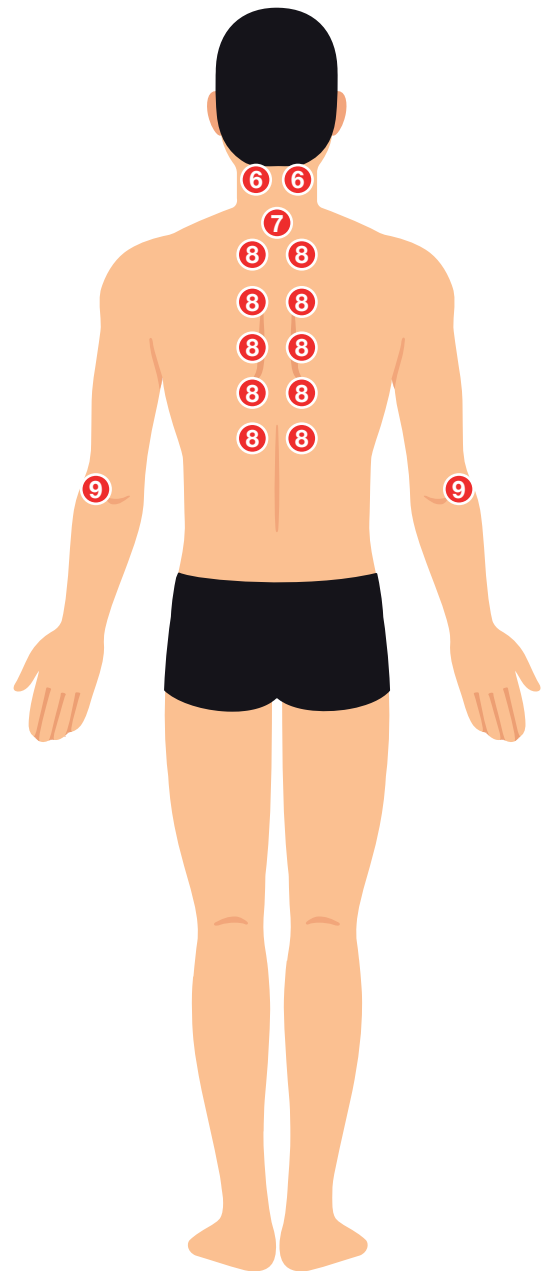
Platzierung
Auf dem Fußrücken hinter dem
großen Zeh

Gittergröße:
A oder B



Hinweis: Kann Reizhusten lindern und beruhigt die Atemwege.

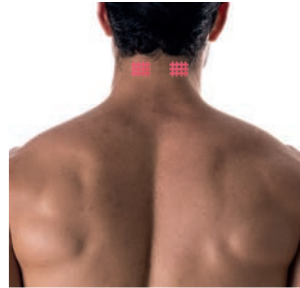
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Neben der Wirbelsäule unterhalb des Haaransatzes

Gittergröße:
A oder B

6



Platzierung
Mittig auf dem Oberschenkel unterhalb der Leistenbeugefalte

Gittergröße:
B oder C

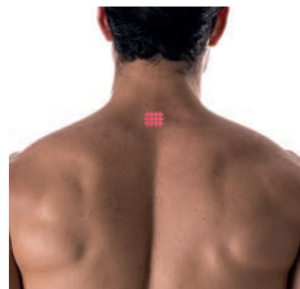
1



Platzierung
Auf das untere Ende der Halswirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

7



Platzierung
Dicht unterhalb der Kniescheibe an der Außenseite des Unterschenkels

Gittergröße:
B oder C

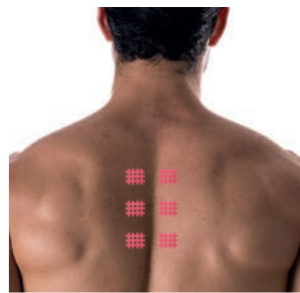
2



Platzierung
Neben der Wirbelsäule beginnend auf Höhe der Unterkante des Schulterblatts und abwärts bis Höhe des Beckenkamm weitere Gitter anbieten

Gittergröße:
A oder B

8



Platzierung
Dicht unterhalb der Kniescheibe auf dem Schienbein

Gittergröße:
B oder C

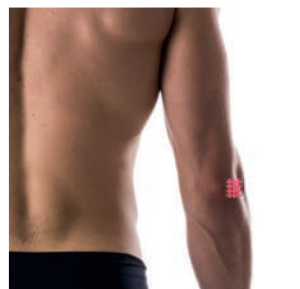
3



Platzierung
Neben dem Ellenbogenknöchel an der Außenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

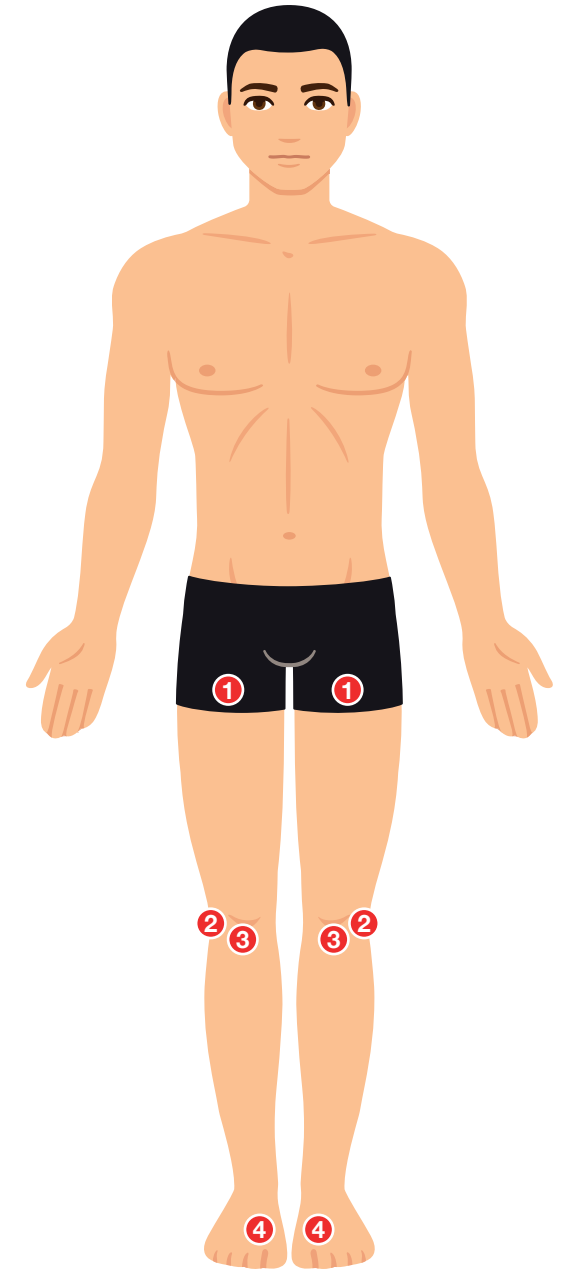
9



Platzierung
Auf dem Fußrücken zwischen dem großen Zeh und dem zweiten Zeh

Gittergröße:
A oder B

3

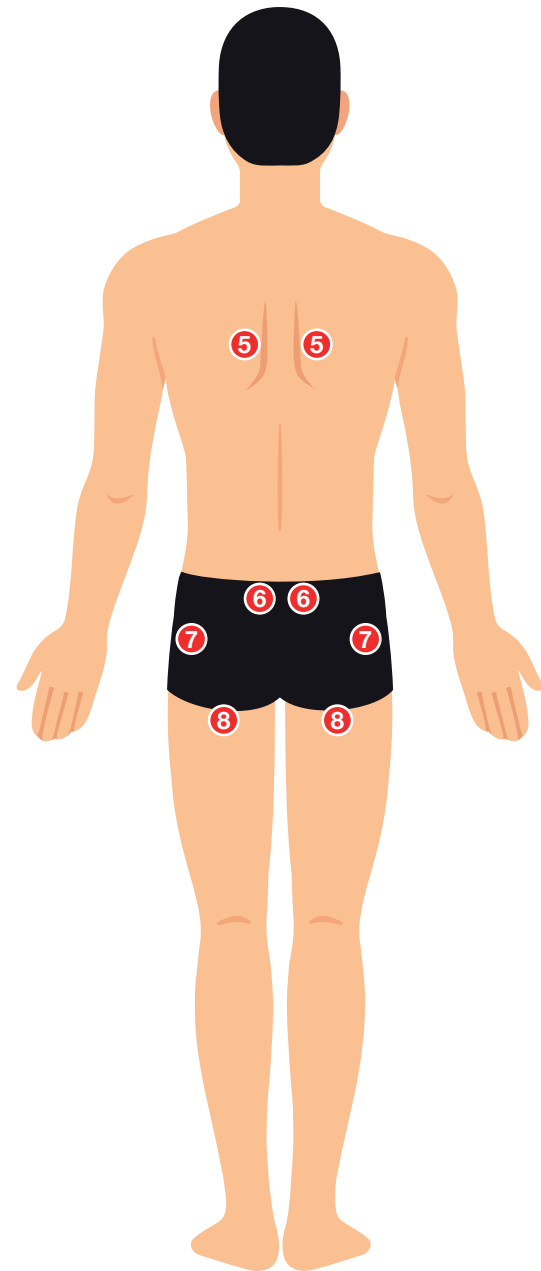


Hinweis: Kann Reizhusten lindern und beruhigt die Atemwege.

Hinweis: Kann den Nerv beruhigen und die Muskulatur entlasten.

ISCHIASBESCHWERDEN

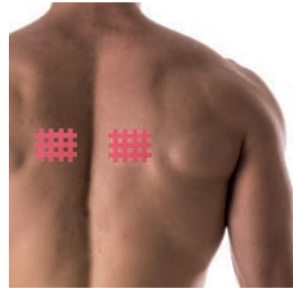
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf Höhe
der Mitte des Schulterblatts

Gittergröße:
B oder C

5



Platzierung

Ca. 1 Handbreit oberhalb des
Kniegelenks an der Außenseite
des Oberschenkels

Gittergröße:
B oder C

9



Platzierung
Neben der Wirbelsäule knapp
oberhalb der Pofalte

Gittergröße:
B oder C

6



Platzierung

In der Kniekehle

Gittergröße:
B oder C

10



Platzierung
Auf dem Hüftgelenk an der
Außenseite des Oberschenkels

Gittergröße:
B oder C

7



Platzierung

Mittig auf dem Unterschenkel
unterhalb der Wade

Gittergröße:
B oder C

11



Platzierung
Mittig auf dem Oberschenkel
dicht unterhalb der Pofalte

Gittergröße:
A oder B

8

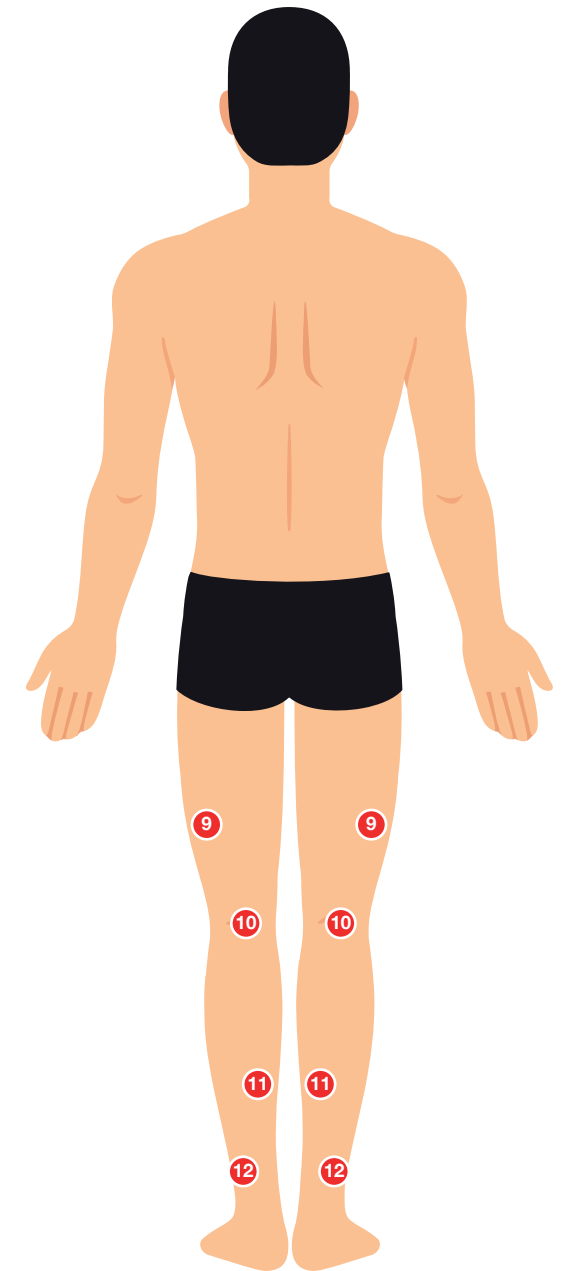


Platzierung

Ca. 1 Handbreit oberhalb des
Knöchels an der Außenseite
des Fußes

Gittergröße:
B oder C

12

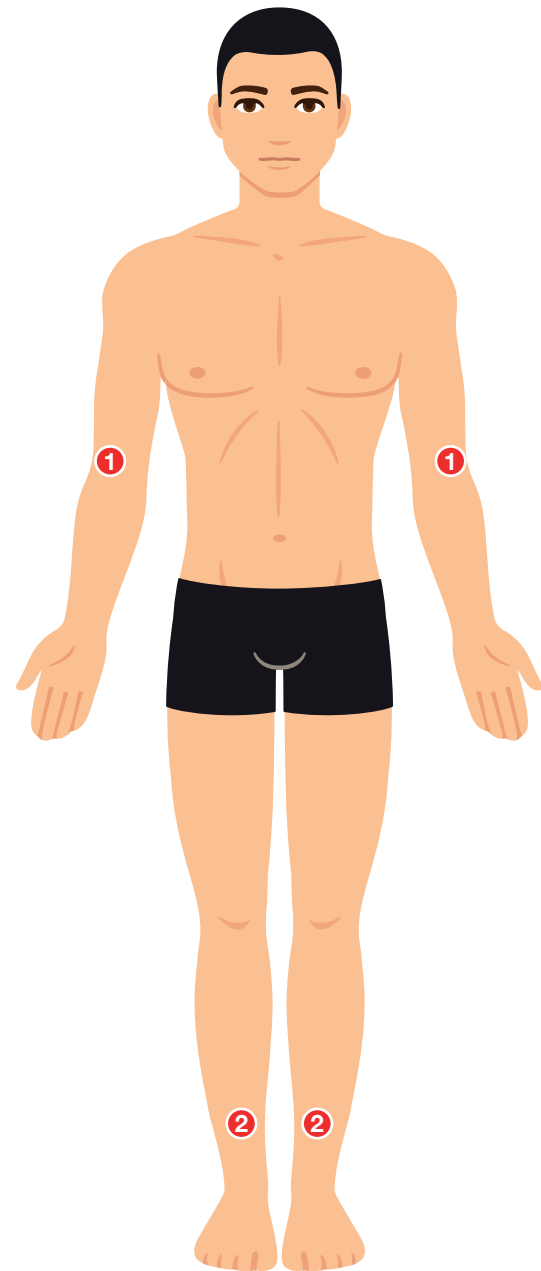


Hinweis: Kann den Nerv beruhigen und die Muskulatur entlasten.

KEHLKOPFENTZÜNDUNG

Gittergrößen:

A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung

Ca. 1 Handbreit oberhalb des Knöchels innen neben dem Schienbein

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung

In der Ellenbeuge an der Außenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

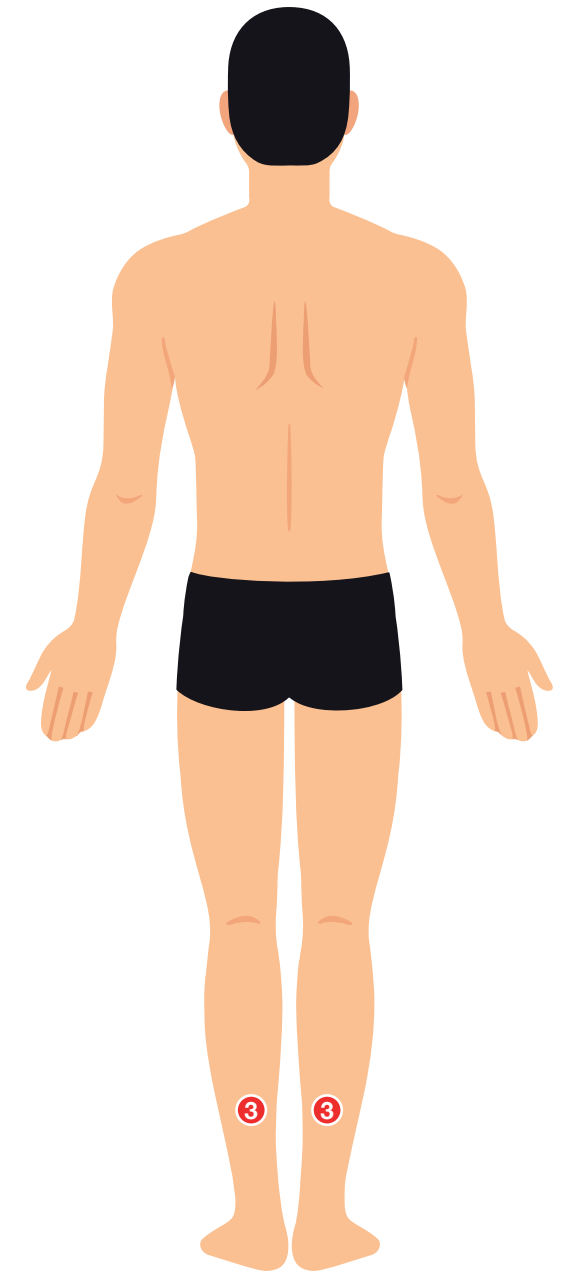


3

Platzierung

Mittig unterhalb der Wade

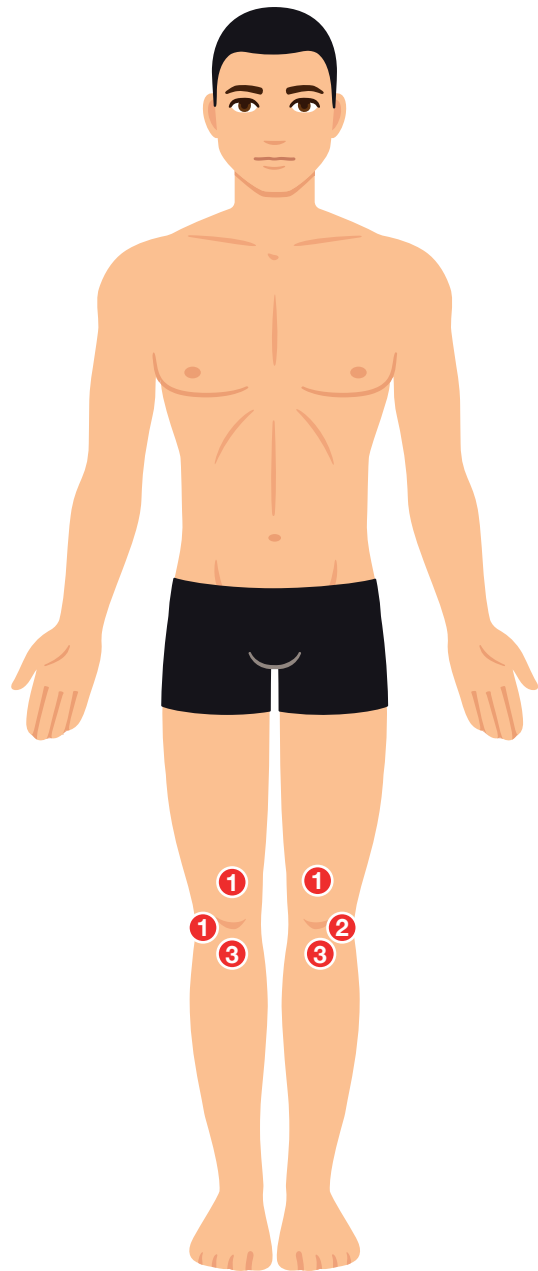
Gittergröße:
B oder C



Hinweis: Wirkt entzündungshemmend bei Heiserkeit (chronisch und akut).

KNIEGELENKBESCHWERDEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
Mittig dicht oberhalb der
Kniescheibe

Gittergröße:
B oder C



4

Platzierung
Mittig auf der Wirbelsäule
knapp oberhalb der Pofalte

Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung
Dicht unterhalb der Kniescheibe
an der Außenseite des
Unterschenkels.

Gittergröße:
B oder C



5

Platzierung
Mittig in der Kniekehle

Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
Mittig auf dem Schienbein dicht
unterhalb der Kniescheibe

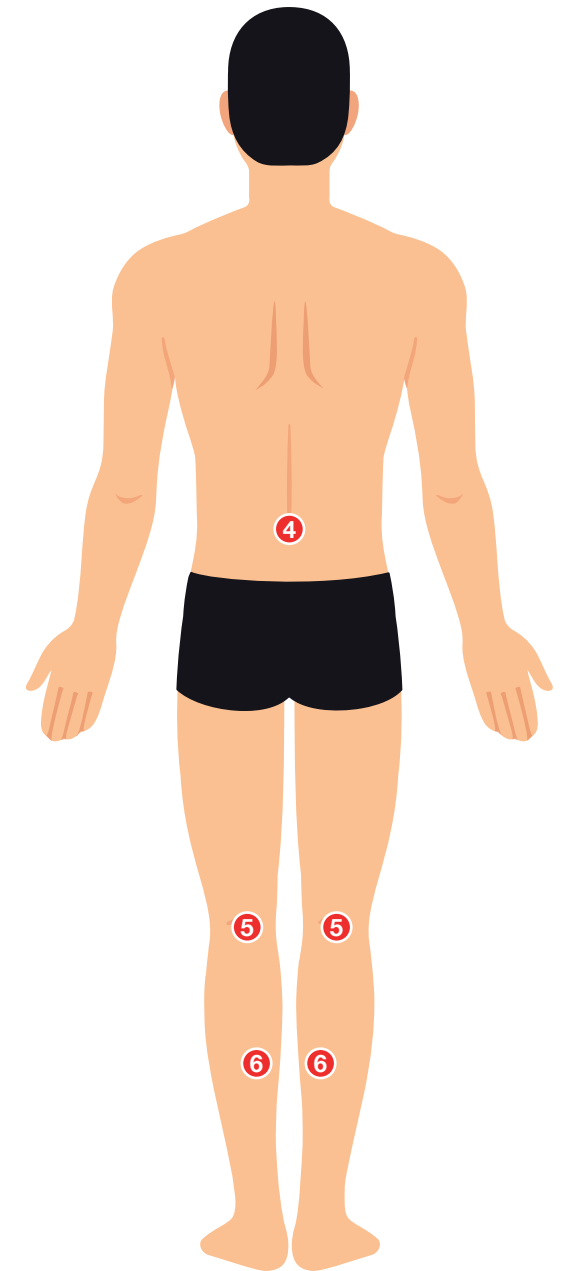
Gittergröße:
B oder C



6

Platzierung
Mittig unterhalb der Wade

Gittergröße:
B oder C

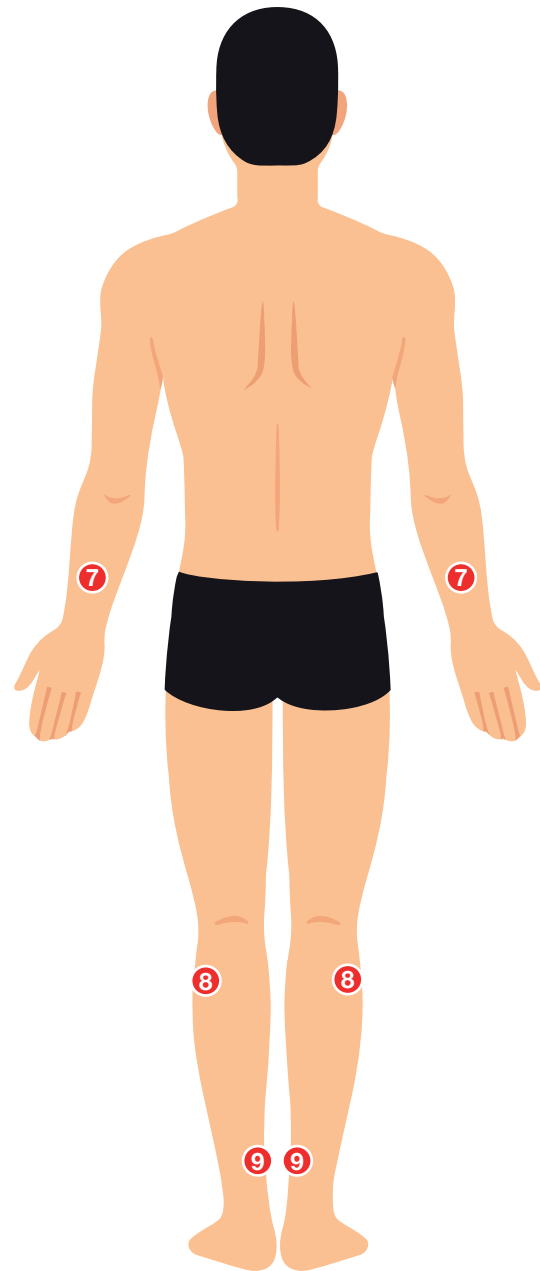


Hinweis: Zur Schmerzlinderung am Kniegelenk.

KNIEGELENKBESCHWERDEN

KIEFERGELENKBESCHWERDEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Mittig 2-3 Fingerbreit oberhalb des Handgelenks an der Außenseite des Unterarms.
Gittergröße: A oder B

7



Platzierung
Auf der Wange in Höhe des Kiefergelenkes
Gittergröße: A oder B

1



Platzierung
Dicht unterhalb der Kniekehle an der Außenseite des Unterschenkels.
Gittergröße: B oder C

8



Platzierung
Dicht unterhalb der Kniescheibe an der Außenseite des Unterschenkels
Gittergröße: B oder C

2



Platzierung
Ca. 1 Handbreit oberhalb des Knöchels an der Innenseite des Fußes
Gittergröße: B oder C

9



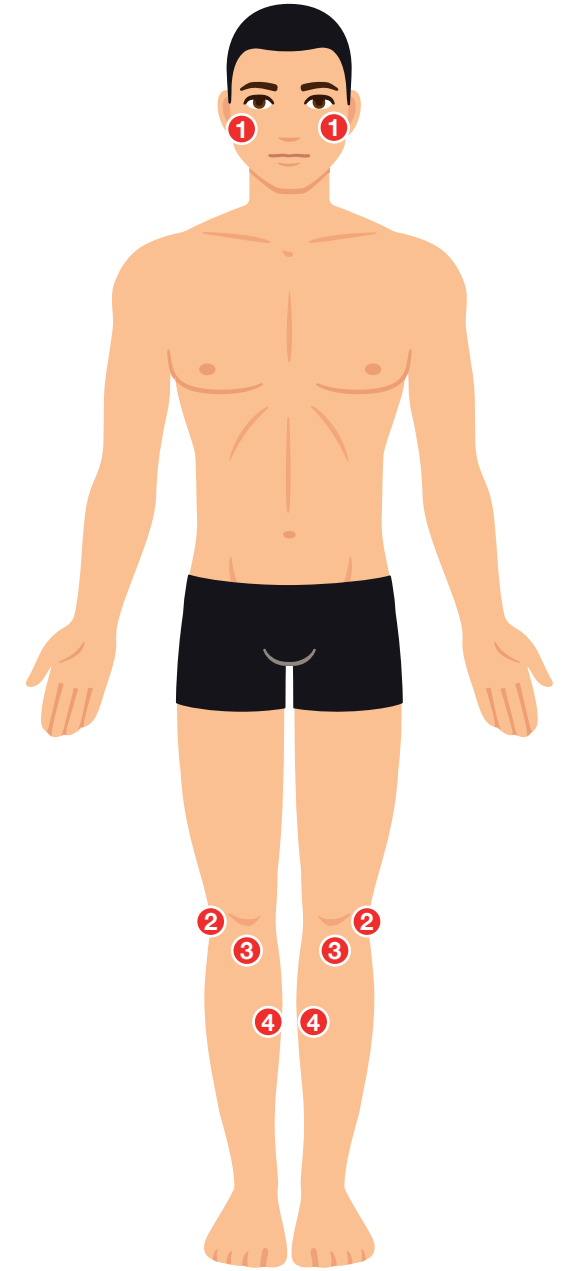
Platzierung
Mittig auf dem Schienbein dicht unterhalb der Kniescheibe
Gittergröße: B oder C

3



Platzierung
1 Handbreit unterhalb Gitter Nr. 3 an der Innenseite des Schienbeins.
Gittergröße: B oder C

4



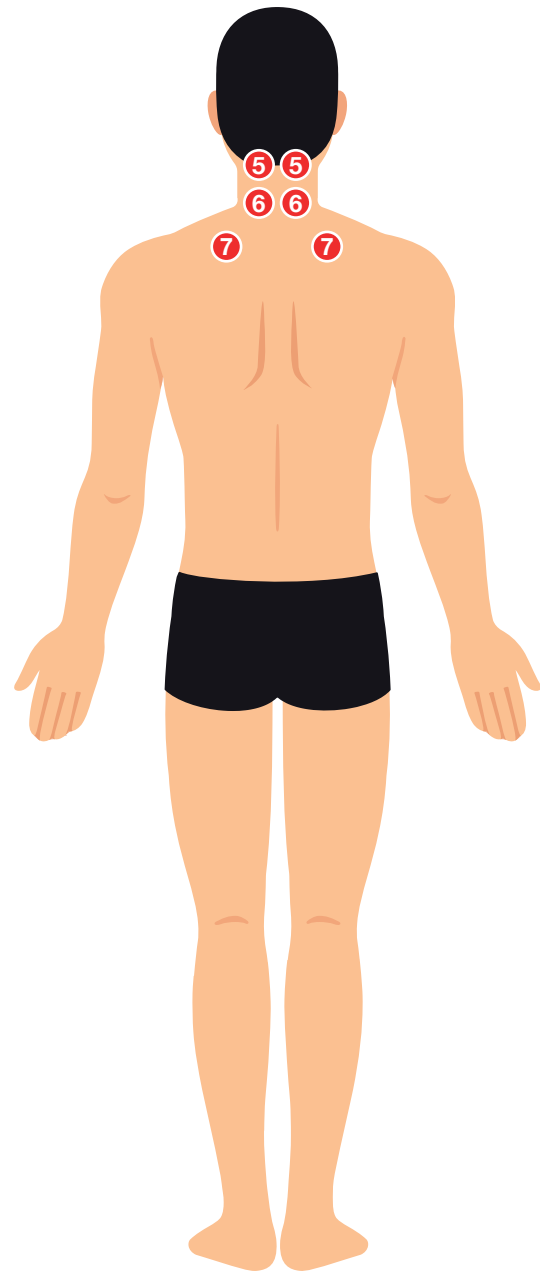
Hinweis: Zur Schmerzlinderung am Kniegelenk.

Hinweis: Hilft beim Zähneknirschen, Kieferknacken und verspannter Kiefergelenkmuskulatur.

KIEFERGELENKBESCHWERDEN

Gittergrößen:

A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)

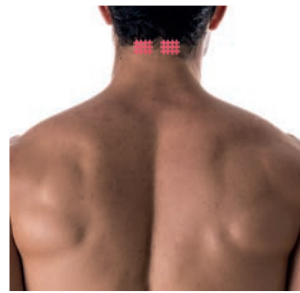


5

Platzierung

Dicht neben der Wirbelsäule am Haaransatz.

Gittergröße:
A oder B



8

Platzierung

Mittig auf dem Handgelenk an der Außenseite des Unterarms.

Gittergröße:
A oder B



6

Platzierung

1-2 Fingerbreit unterhalb Gitter Nr. 5

Gittergröße:
A oder B



9

Platzierung

Auf dem Handrücken dicht unterhalb des Kleinfingergrundgelenks.

Gittergröße:
A oder B

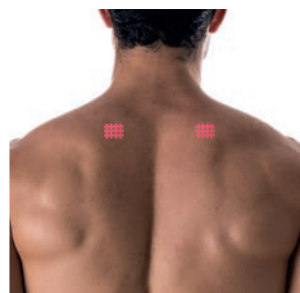


7

Platzierung

2-3 Fingerbreit neben der Wirbelsäule in Höhe Oberkante Schulterblatt.

Gittergröße:
A oder B



10

Platzierung

Auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger

Gittergröße:
A oder B

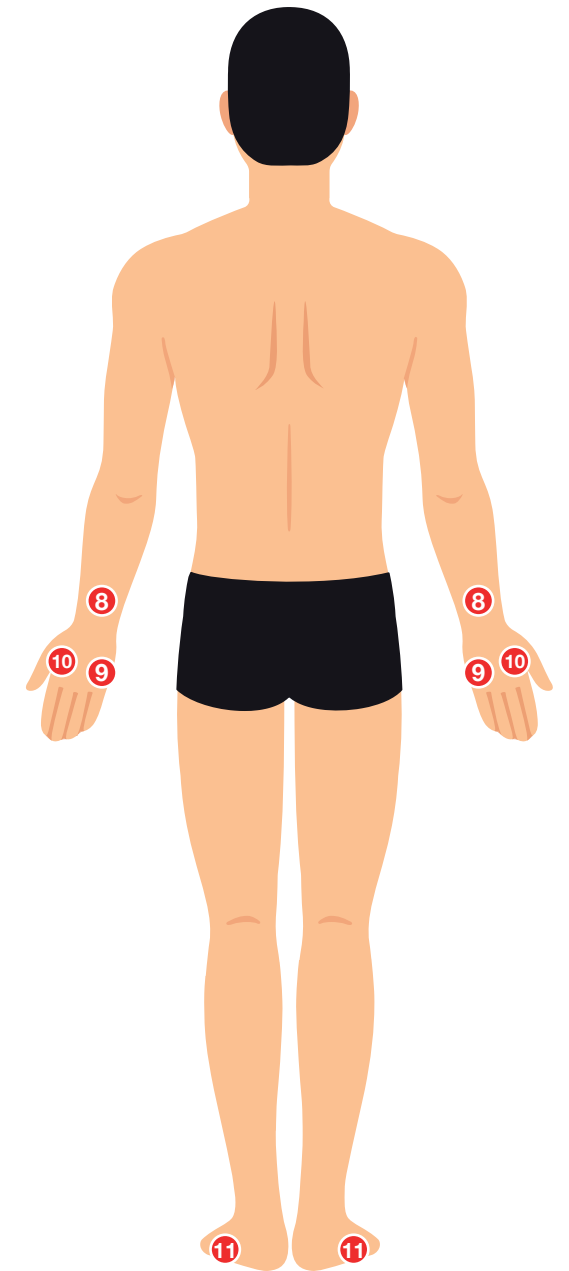


11

Platzierung

Unterhalb des Knöchels am Außenrand des Fußes

Gittergröße:
A oder B

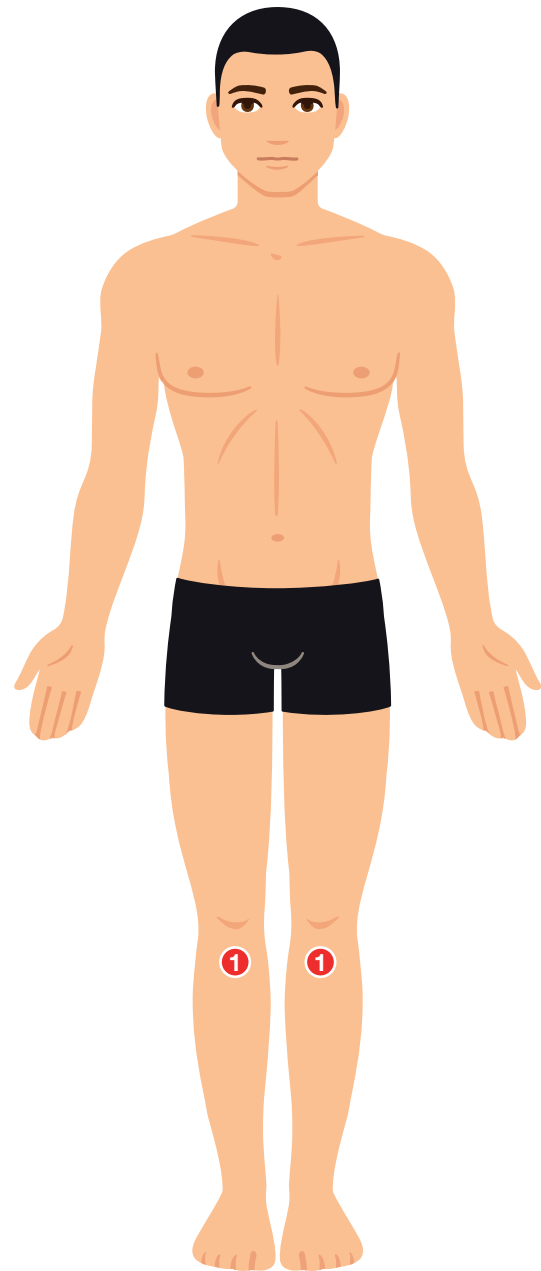


Hinweis: Hilft beim Zähneknirschen, Kieferknacken und verspannter Kiefergelenkmuskulatur.

KONZENTRATIONSTÖRUNGEN

Gittergrößen:

A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Auf dem Schienbein dicht unterhalb der Kniescheibe

Gittergröße:
B oder C

1

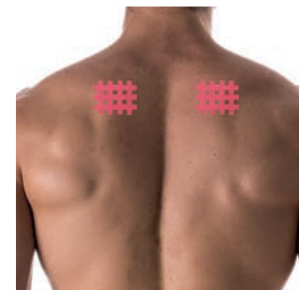


Platzierung

1-2 Finger breit neben der Wirbelsäule auf Höhe der Oberkante des Schulterblatts

Gittergröße:
A oder B

2

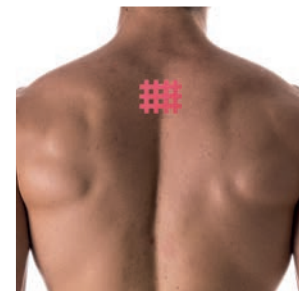


Platzierung

1-2 Finger breit neben der Wirbelsäule auf Höhe der Oberkante des Schulterblatts

Gittergröße:
A oder B

3



Platzierung

1-2 Finger breit neben der Wirbelsäule auf Höhe der Unterkante des Schulterblatts

Gittergröße:
A oder B

4

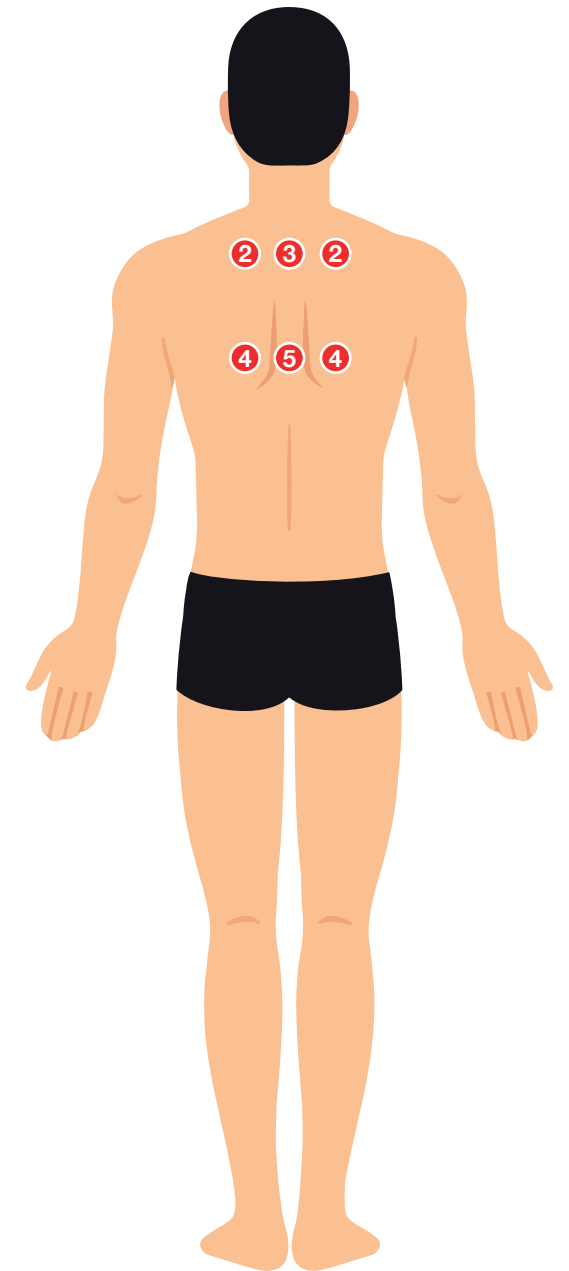


Platzierung

Mittig zwischen die beiden Gitter Nr. 4 auf der Wirbelsäule

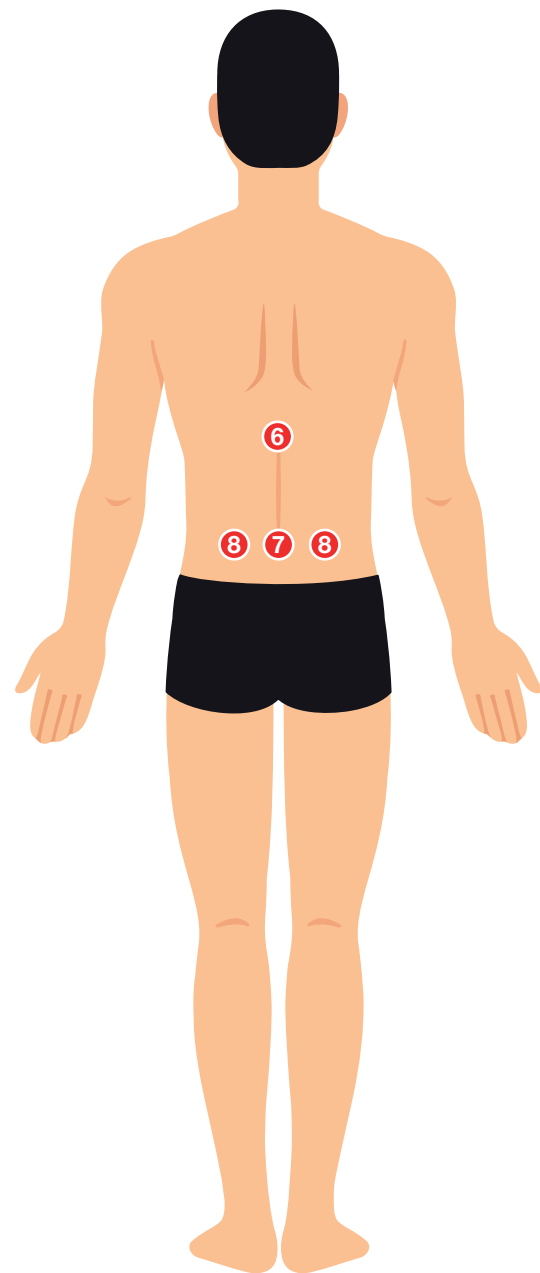
Gittergröße:
B oder C

5



Hinweis: Hilft Energiedefizite auszugleichen.

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Ca. 1 Handbreit unterhalb Gitterpflaster Nr. 5

Gittergröße:
A oder B

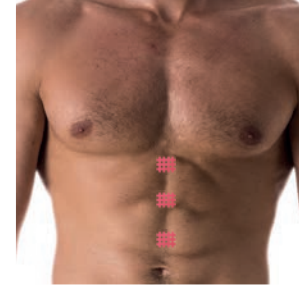
6



Platzierung
1 oder mehrere Gitterpflaster zwischen Bauchnabel und dem Ende des Brustbeins

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Ca. 1 Handbreit unterhalb Gitterpflaster Nr. 6

Gittergröße:
A oder B

7



Platzierung
Unterhalb der Knie Scheibe leicht nach außen versetzt

Gittergröße:
B und C

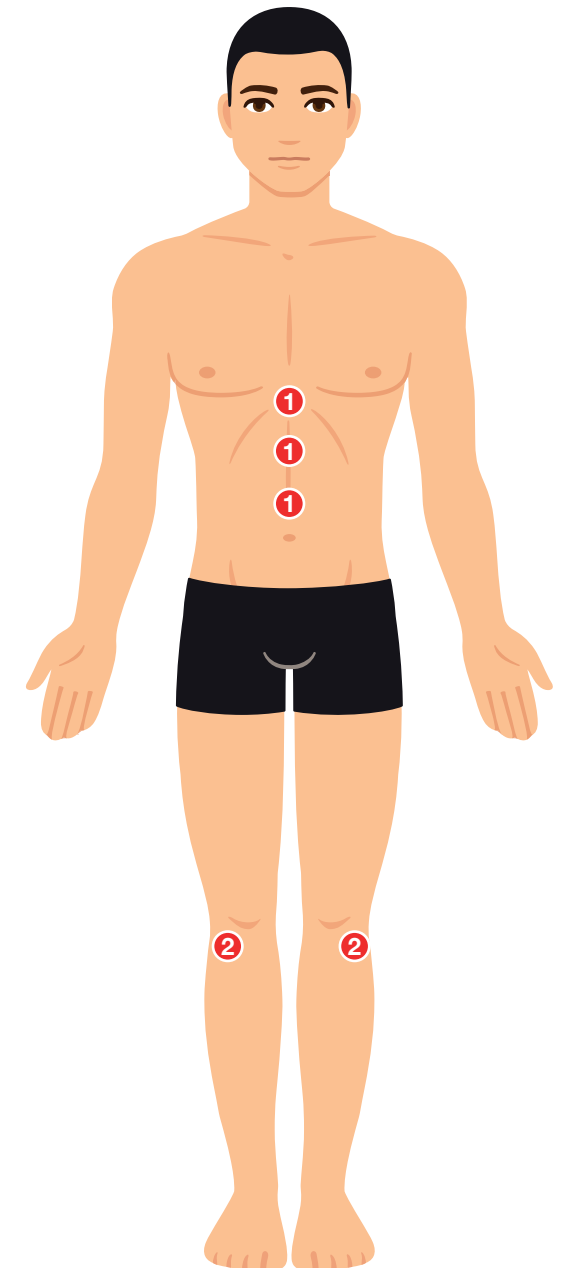
2



Platzierung
1-2 Fingerbreit neben Gitterpflaster Nr. 7

Gittergröße:
A oder B

8



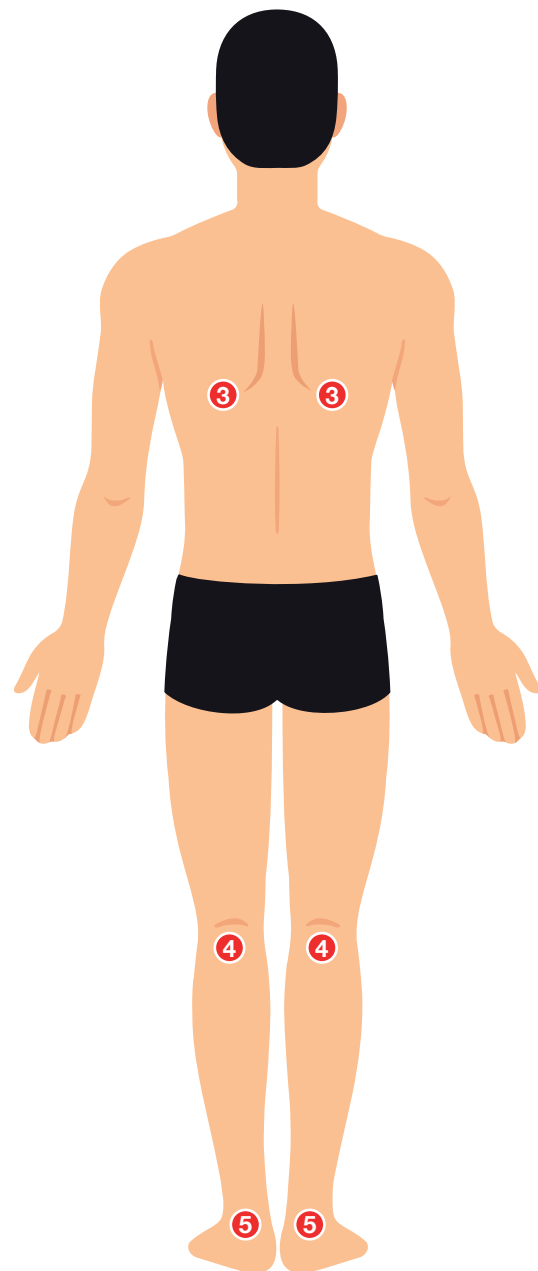
Hinweis: Hilft Energiedefizite auszugleichen.

Hinweis: Wirkt beruhigend auf den gesamten Organismus.

LAMPENFIEßER

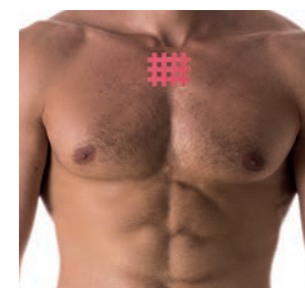
MAGEN-DARM-STÖRUNGEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
3-4 Fingerbreit neben der Wirbelsäule auf Höhe der Unterkante des Schulterblatts
Gittergröße:
A oder B

3



Platzierung
Knapp unterhalb des Schlüsselbeins auf dem Brustbein
Gittergröße:
B oder C

1

Platzierung
Mittig in der Kniekehle
Gittergröße:
B oder C

4

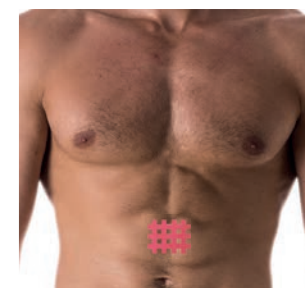


Platzierung
Mittig auf dem Magen
Gittergröße:
A oder B

2

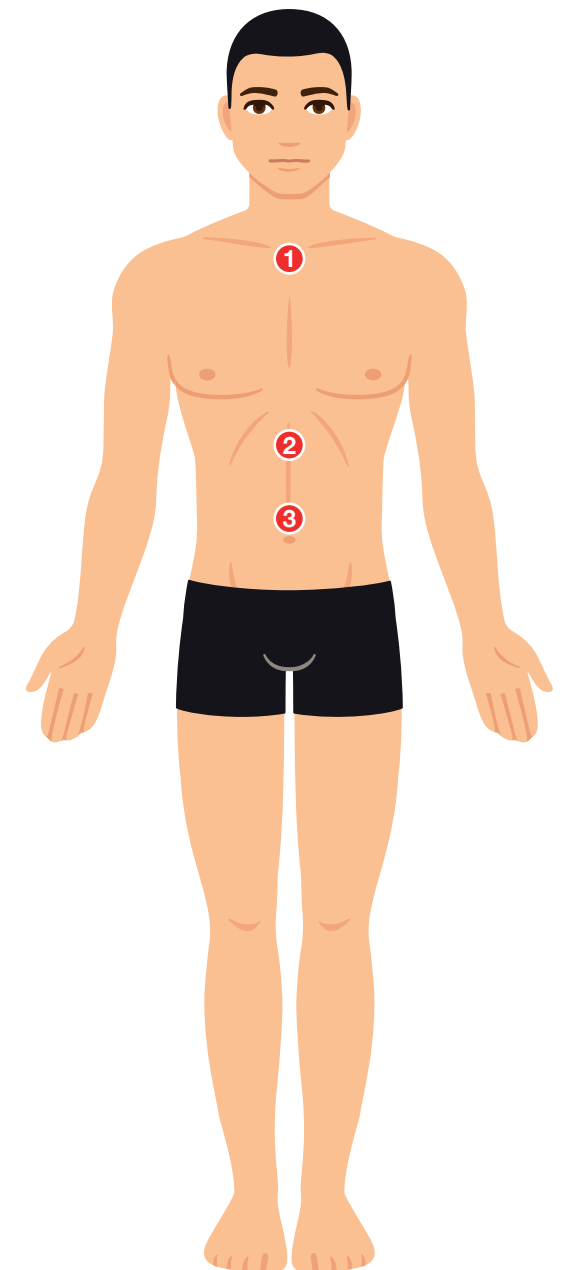
Platzierung
Zwischen Knöchel und Achillessehne an der Außenseite des Fußes
Gittergröße:
A oder B

5



Platzierung
Dicht oberhalb des Bauchnabels
Gittergröße:
A oder B

3



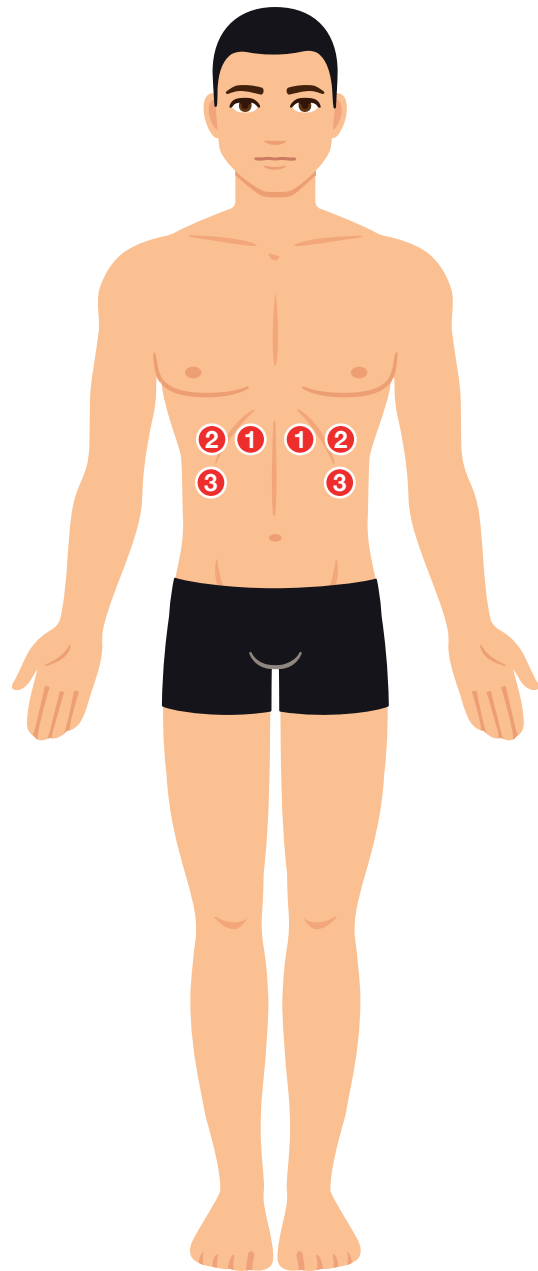
Hinweis: Wirkt beruhigend auf den gesamten Organismus.

Hinweis: Wirkt beruhigend auf den Magen und die Magenschleimhaut

MAGENKRÄMPFE

Gittergrößen:

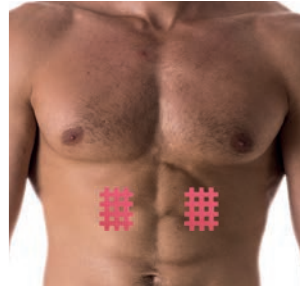
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Unterhalb des Rippenbogens
zur Körpermitte

Gittergröße:
B und C

1



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf
Höhe der Mitte des
Schulterblatts

Gittergröße:
B oder C

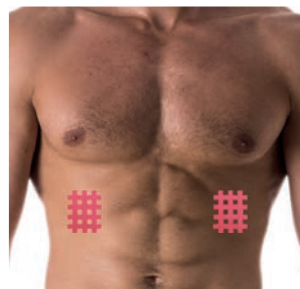
4



Platzierung
Auf dem untersten Rippenbo-
gen unterhalb der Brustwarze

Gittergröße:
B oder C

2



Platzierung
Neben der Wirbelsäule auf
Höhe des unteren Rands des
Schulterblatts

Gittergröße:
A oder B

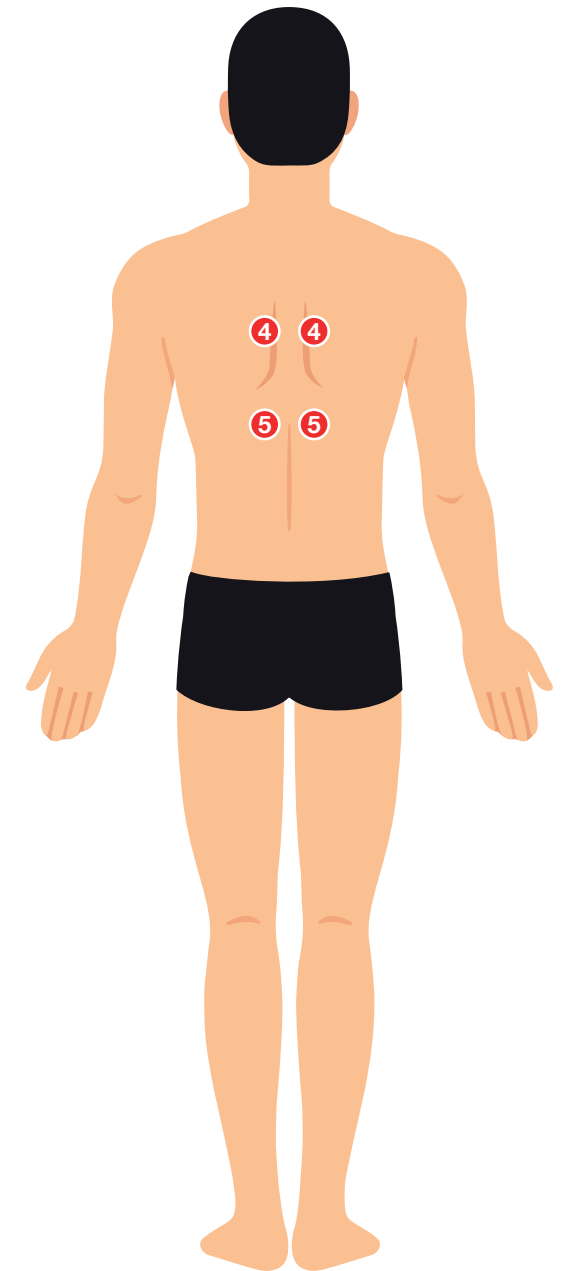
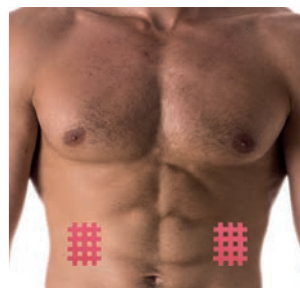
5



Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb Gitter-
pflaster Nr. 2

Gittergröße:
B oder C

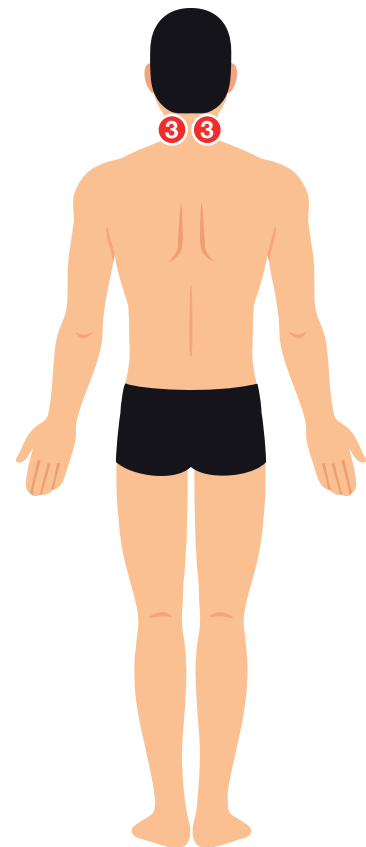
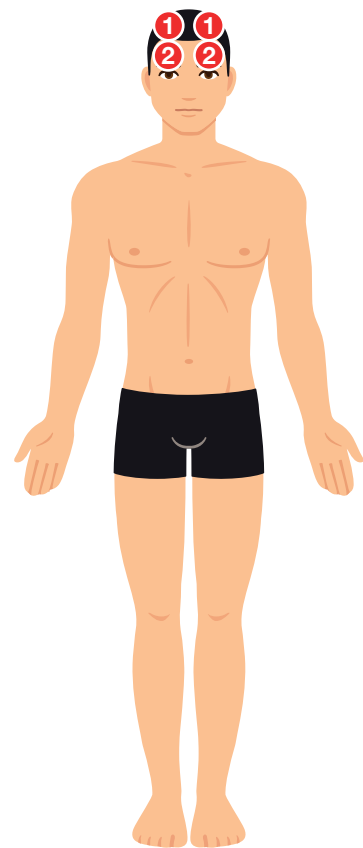
3



Hinweis: Wirkt entkrampfend bei akuten Magenbeschwerden.

MIGRÄNE

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf der Stirn mittig oberhalb der
Augenbraue am Haaransatz

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Unterhalb der Kniescheibe
neben dem Schienbein an der
Außenseite des Unterschenkels

Gittergröße:
B oder C

4



Platzierung
1-2 Gitter oberhalb der
Augenbraue

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb
Gitter 3

Gittergröße:
B oder C

5



Platzierung
Dicht neben der Wirbelsäule un-
terhalb des Haaransatzes

Gittergröße:
A oder B

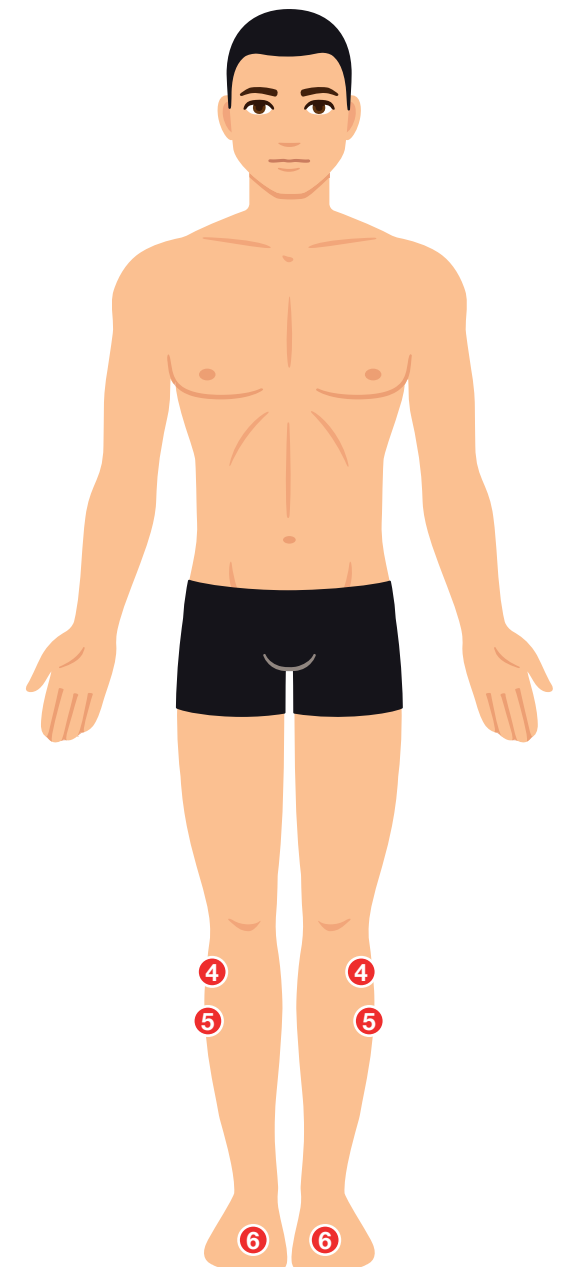
3



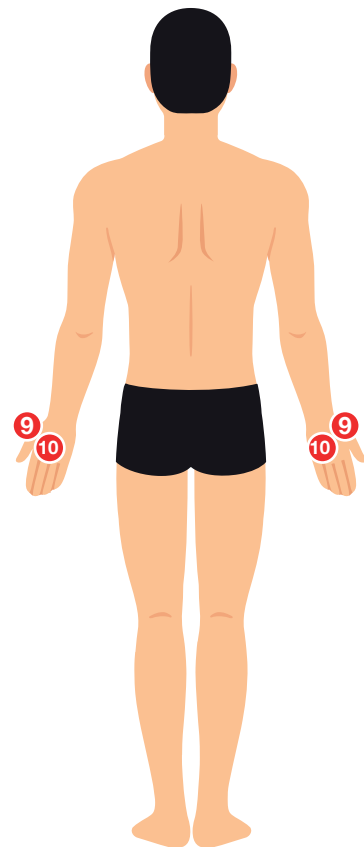
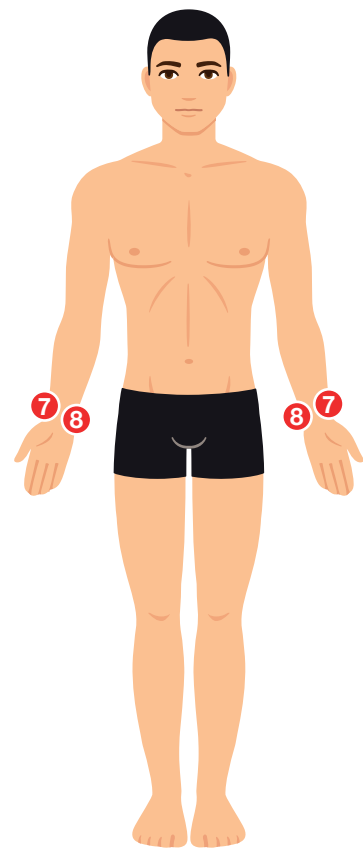
Platzierung
Auf dem Fußrücken zwischen
Großzeh und dem 2. Zeh

Gittergröße:
A oder B

6



Hinweis: Bei regelmäßiger Anwendung können Blockaden gelöst und Beschwerden gelindert werden.



Platzierung
Auf dem Handgelenk in Verlängerung des Daumens an der Innenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

7



Platzierung
Auf dem Kleinfinger

Gittergröße:
A oder B

11



Platzierung
Auf dem Handgelenk in Verlängerung des Kleinfingers an der Innenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

8



Platzierung
Auf dem Mittelfinger

Gittergröße:
A oder B

12



Platzierung
Zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handrücken

Gittergröße:
A oder B

9



Platzierung
Auf dem Zeigefinger

Gittergröße:
A oder B

13



Platzierung
Zwischen Zeige- und Mittelfinger auf dem Handrücken unterhalb der Fingergrundgelenke

Gittergröße:
A oder B

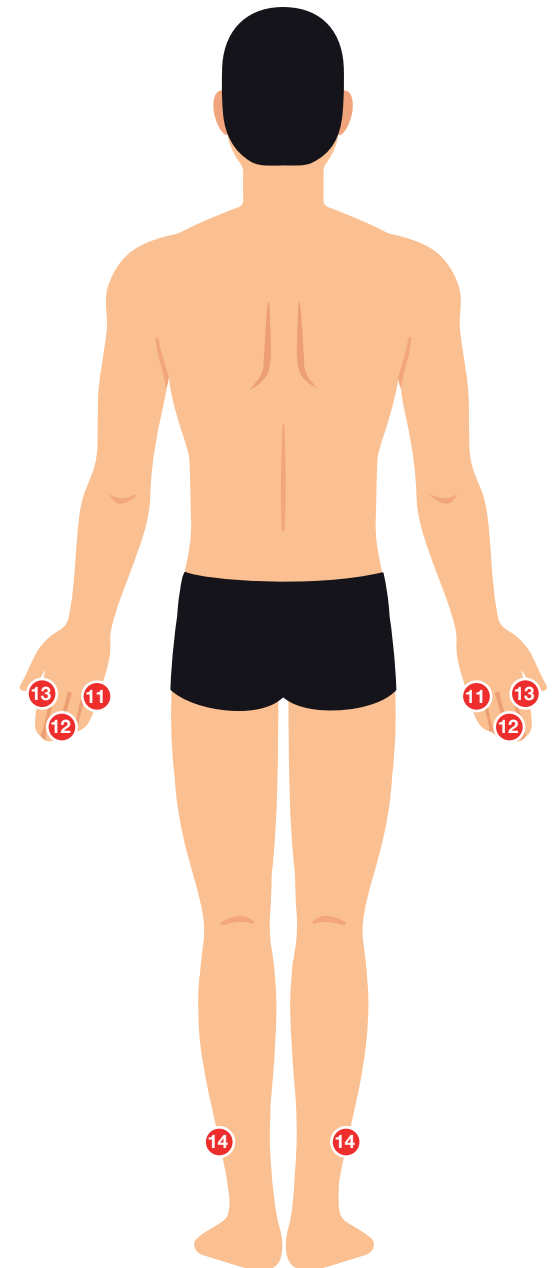
10



Platzierung
Ca. 1 Handbreit oberhalb des Knöchels an der Außenseite des Unterschenkels

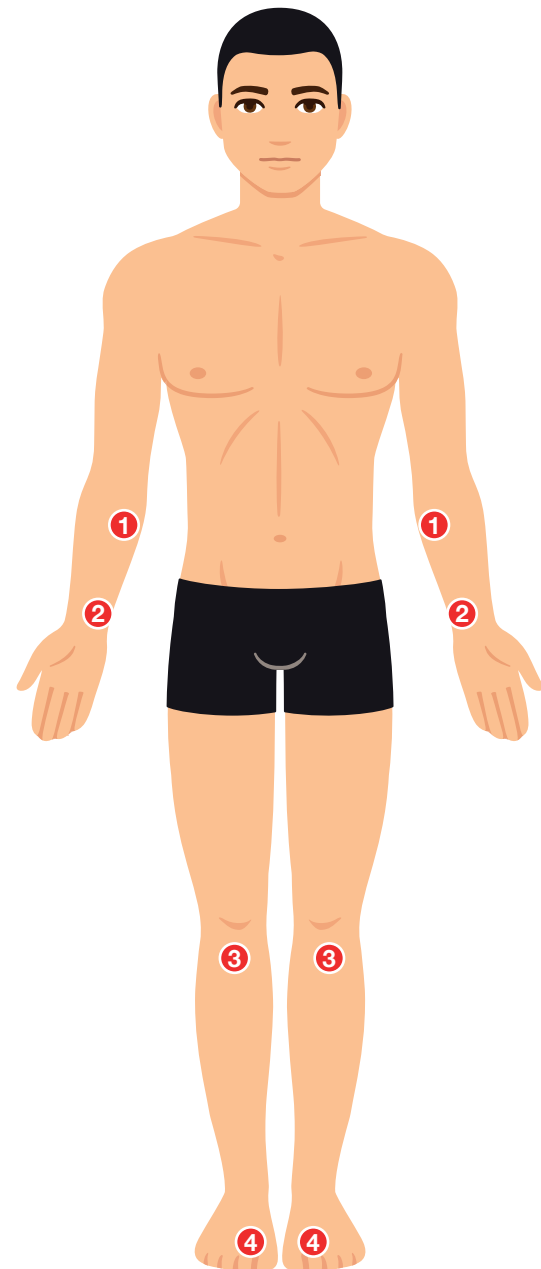
Gittergröße:
B oder C

14



NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
In der Ellenbeuge in
Verlängerung des Kleinfingers

Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
Auf dem Handgelenk in Verlän-
gerung des Daumens an der
Außenseite des Unterarms.

Gittergröße:
A und B



2

Platzierung
Auf dem Handgelenk in Verlän-
gerung des Kleinfingers an der
Innenseite des Unterarms.

Gittergröße:
A oder B



4

Platzierung
Auf dem Handrücken zwischen
Daumen und Zeigefinger.

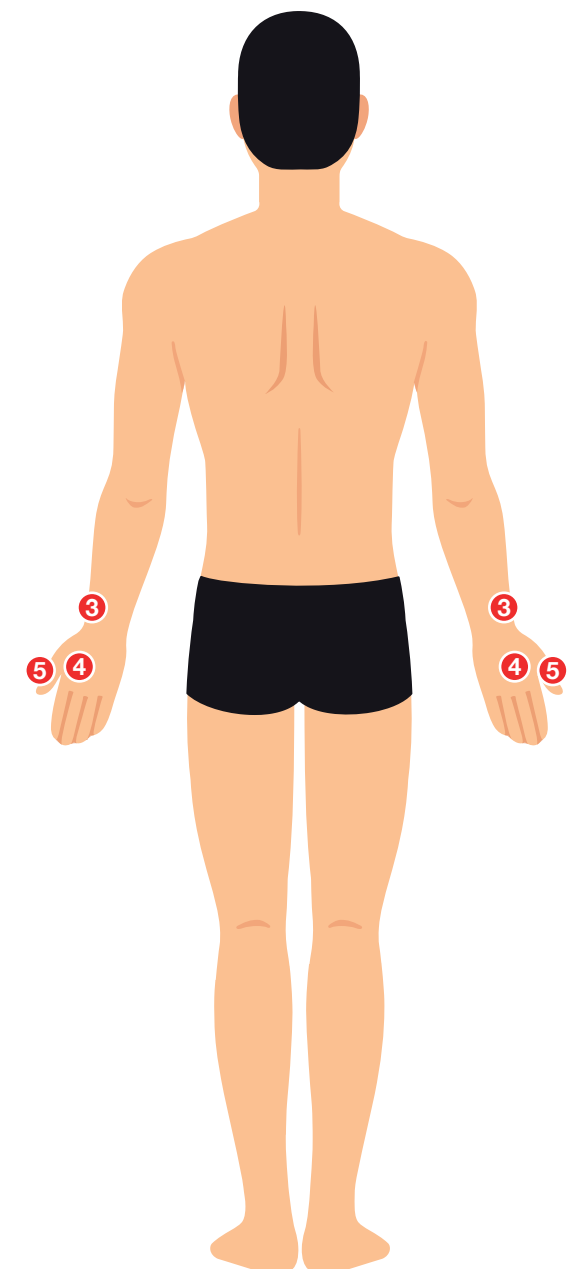
Gittergröße:
A oder B



5

Platzierung
Unterhalb des Daumennagels.

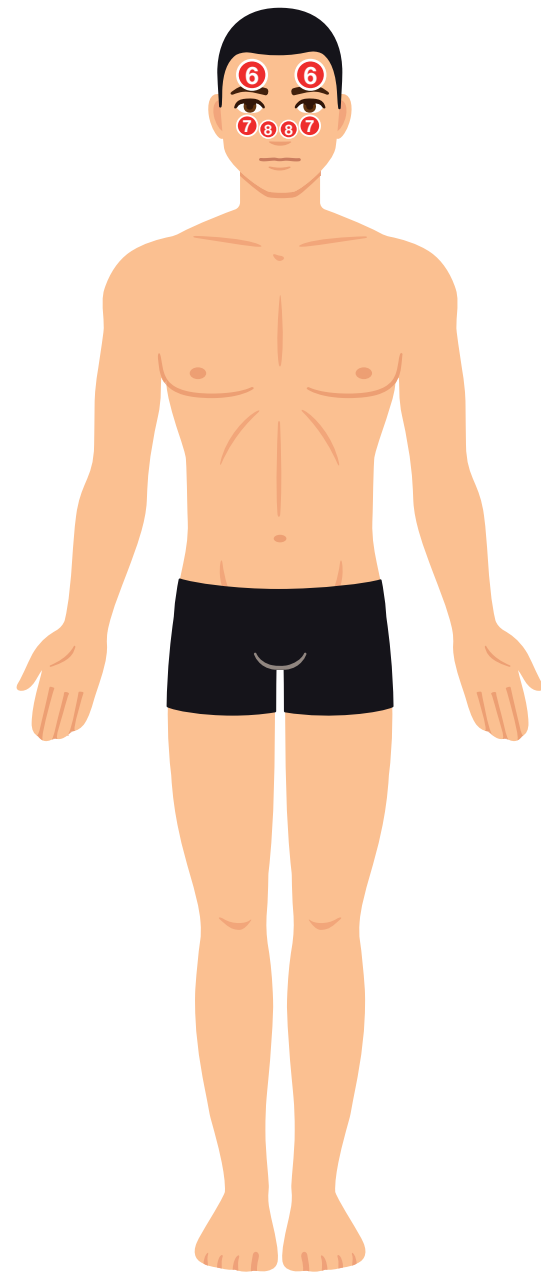
Gittergröße:
A oder B



Hinweis: Erleichtert den Verlauf einer Nasennebenhöhlenentzündung. Kann bei mehrmaliger Anwendung eine erneute Entzündung verhindern.

NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Mittig über der Augenbraue

Gittergröße:
A oder B

6



Platzierung
Auf dem unteren Ende des
Brustbeins

Gittergröße:
A und B

9



Platzierung
Mittig unterhalb des Auges

Gittergröße:
A oder B

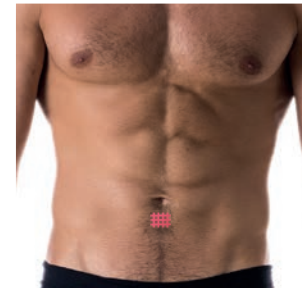
7



Platzierung
Dicht unterhalb des
Bauchnabels.

Gittergröße:
A oder B

10



Platzierung
Dicht neben dem Nasenflügel

Gittergröße:
A oder B

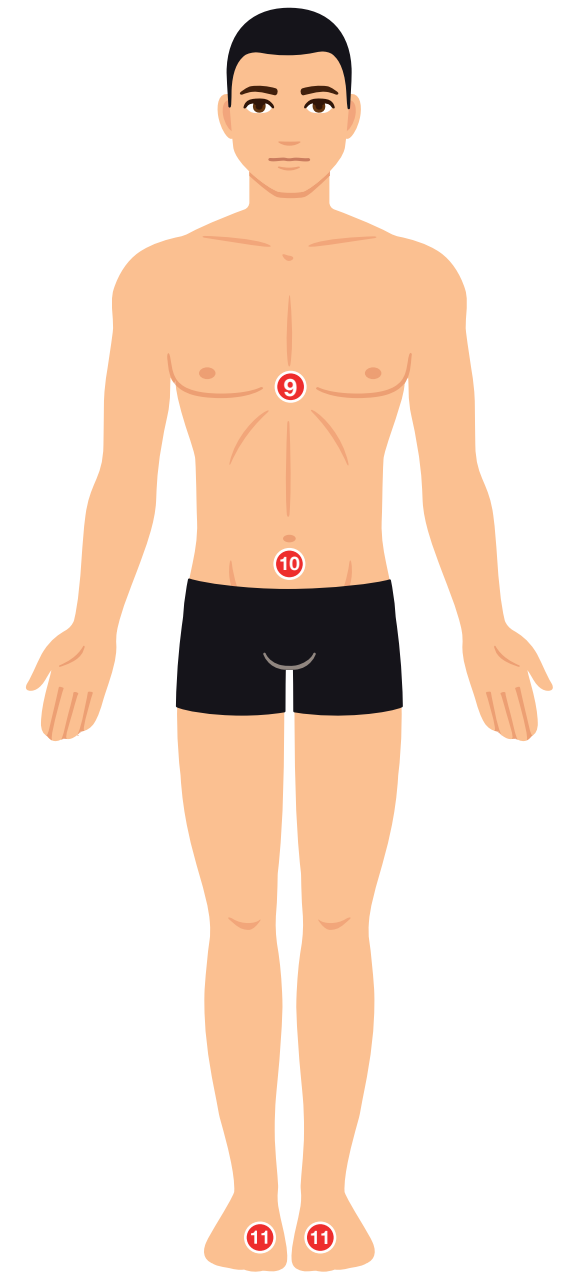
8



Platzierung
Auf dem Fußrücken hinter dem
2. Zeh

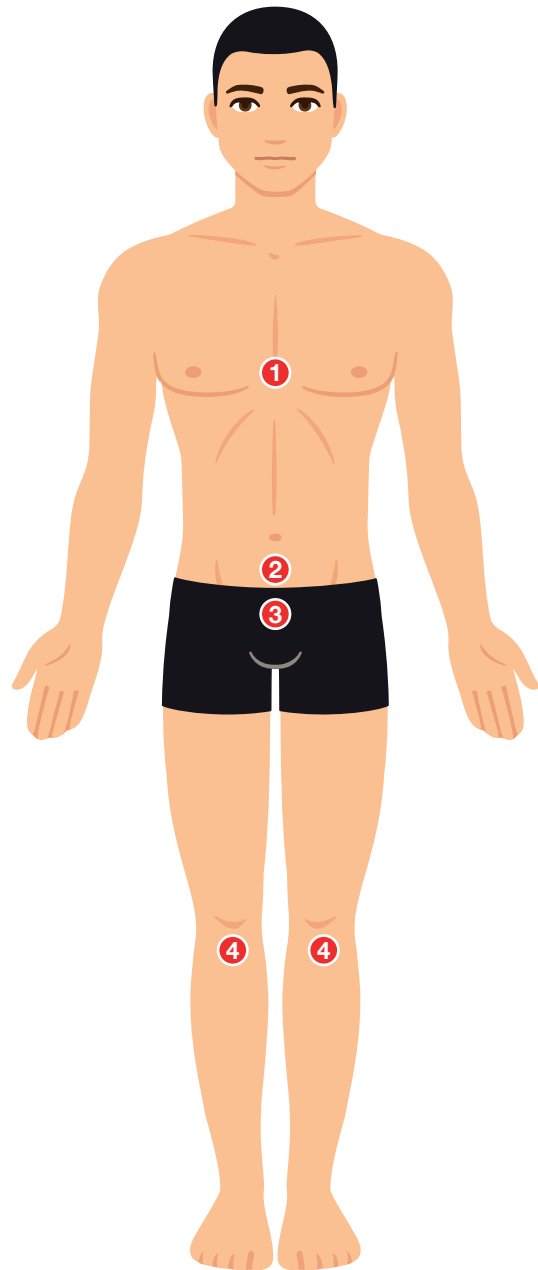
Gittergröße:
A oder B

11



Hinweis: Erleichtert den Verlauf einer Nasennebenhöhlenentzündung. Kann bei mehrmaliger Anwendung eine erneute Entzündung verhindern.

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Auf dem unteren Ende des Brustbeins

Gittergröße:
A oder B

1



2

Platzierung
Unterhalb des Bauchnabels

Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
Auf dem Schambein

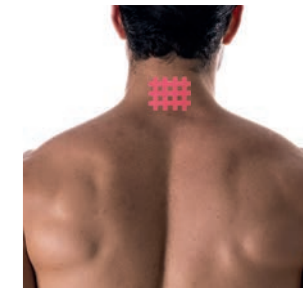
Gittergröße:
B und C



4

Platzierung
Unterhalb des der Kniescheibe mittig auf dem Schienbein

Gittergröße:
B und C



Platzierung
Auf der Wirbelsäule dicht unterhalb des Haaransatzes

Gittergröße:
B und C

1



2

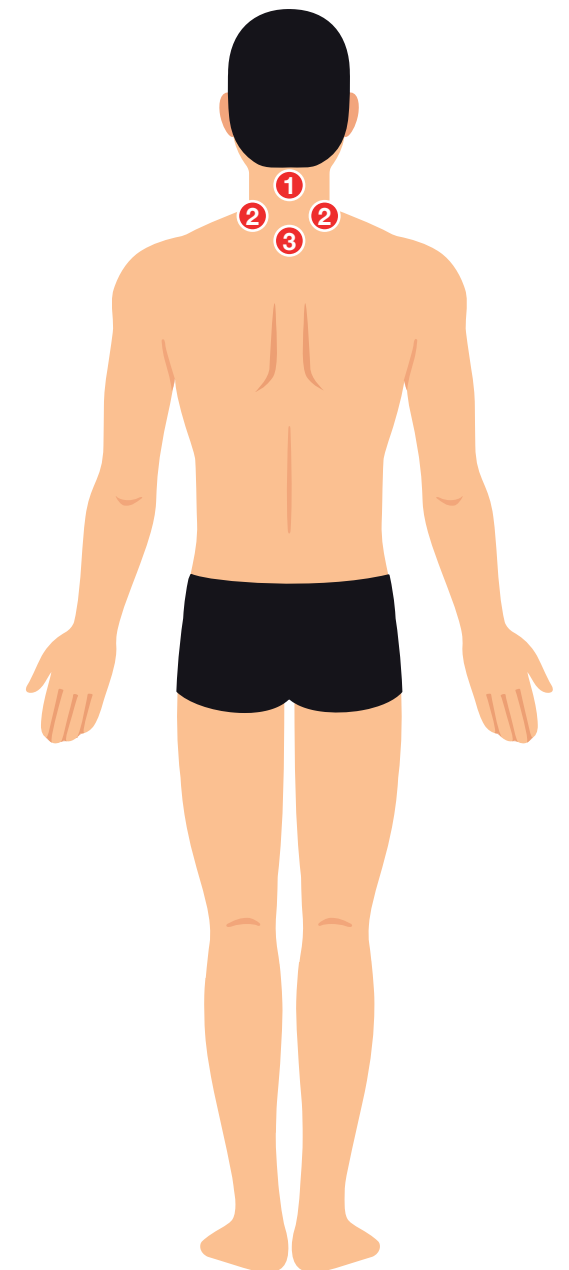
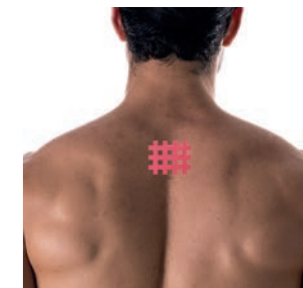
Platzierung
Neben der Wirbelsäule am unteren Ende der Halswirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

3

Platzierung
Mittig auf der Wirbelsäule dicht unterhalb Gitterpflaster Nr. 2

Gittergröße:
B und C



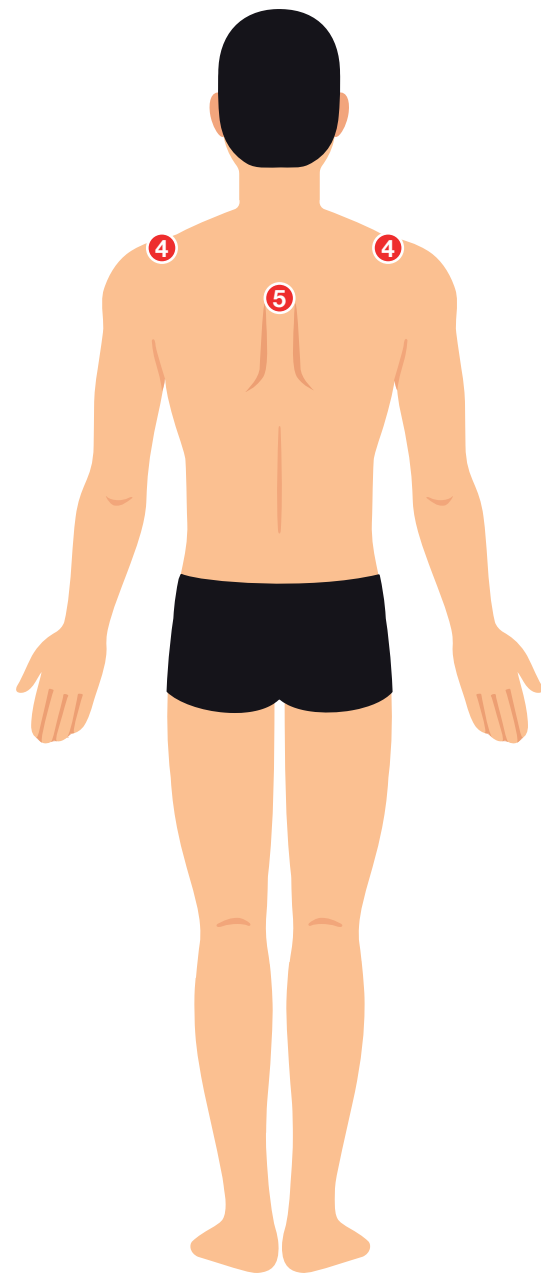
Hinweis: Stimuliert das Bioenergie-und Vitalitätskontrollzentrum bei fehlender Energie.

Hinweis: Löst Verspannungen in der Nackenmuskulatur.

NACKENVERSPANNUNG

NERVOSITÄT

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Ca. 1 Handbreit oberhalb der Beugefalte der Achsel auf Höhe des oberen Schulterblattrands

Gittergröße:
B und C



4

Platzierung
Mittig auf der Wirbelsäule auf Höhe der oberen Hälfte des Schulterblatts

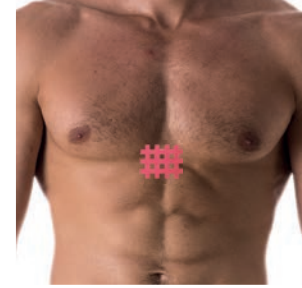
Gittergröße:
B und C



5

Platzierung
Mittig auf dem unteren Ende des Brustbeins

Gittergröße:
A und B



1

Platzierung
Mittig unterhalb des Bauchnabels

Gittergröße:
B und C



2

Platzierung
Unterhalb der Kniescheibe auf dem Schienbein

Gittergröße:
B und C



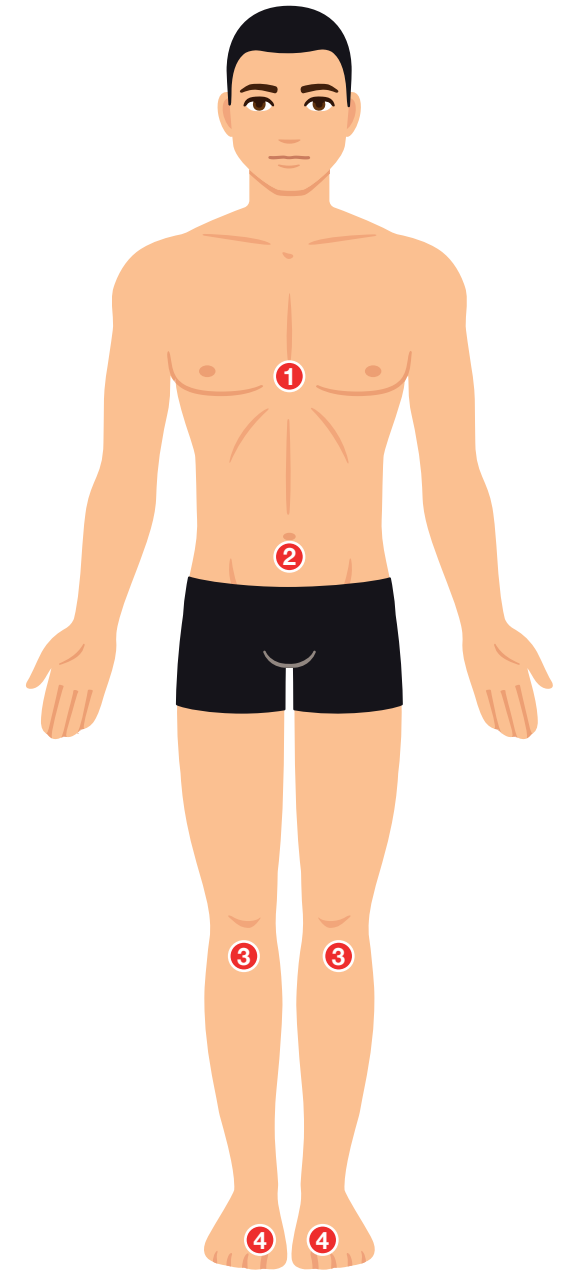
3

Platzierung
Auf dem Fußrücken zwischen dem großen Zeh und dem zweiten Zeh

Gittergröße:
A und B



3



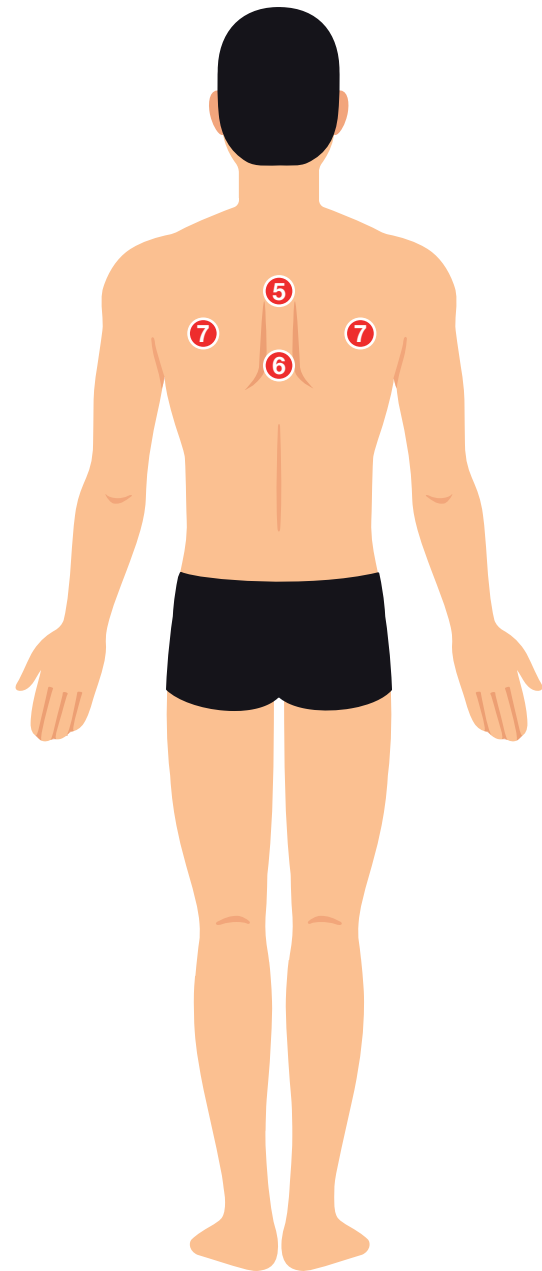
Hinweis: Löst Verspannungen in der Nackenmuskulatur.

Hinweis: Die Energie im psychovegetativen Bereich wird reguliert und harmonisiert.

NERVOSITÄT

PRÜFUNGSANGST

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf der Wirbelsäule auf Höhe
des oberen Randes des Schul-
terblatts

Gittergröße:
B und C

5



Platzierung
Außen neben dem Schienbein
unterhalb der Kniescheibe

Gittergröße:
A oder B

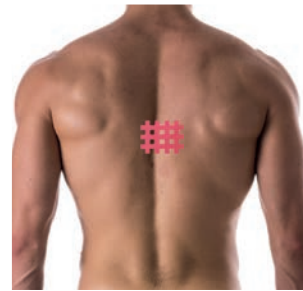
1



Platzierung
Auf der Wirbelsäule auf Höhe
der
Mitte des Schulterblatts

Gittergröße:
B und C

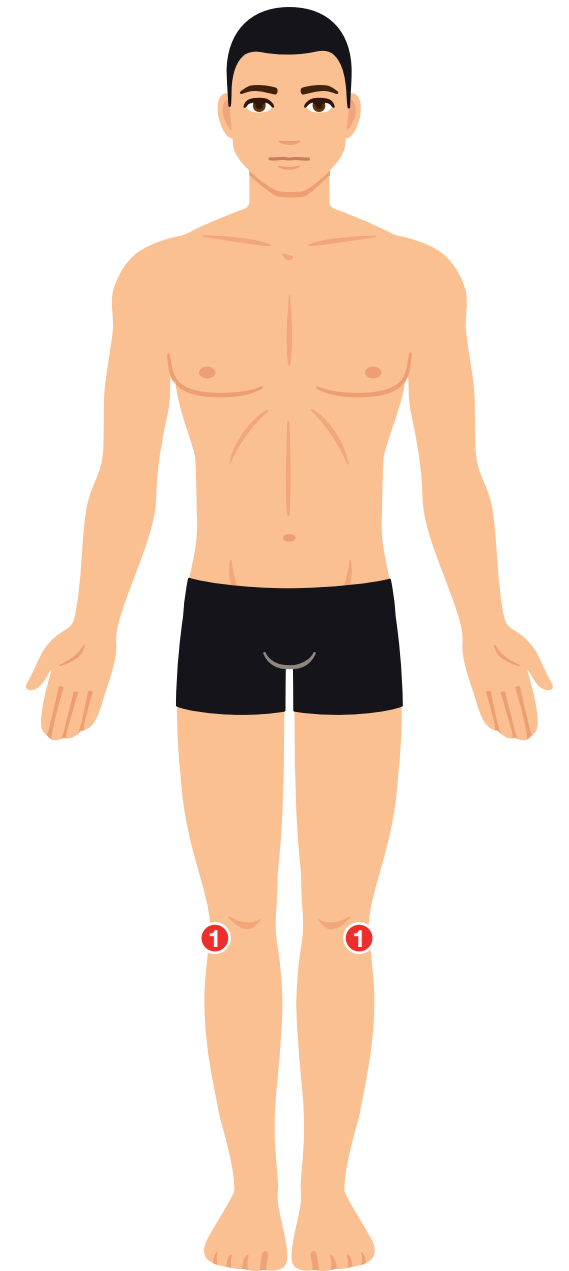
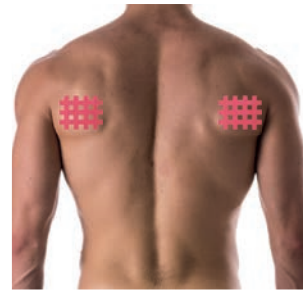
6



Platzierung
Ca. 1 Handbreit neben Gitterp-
flaster Nr. 6

Gittergröße:
A und B

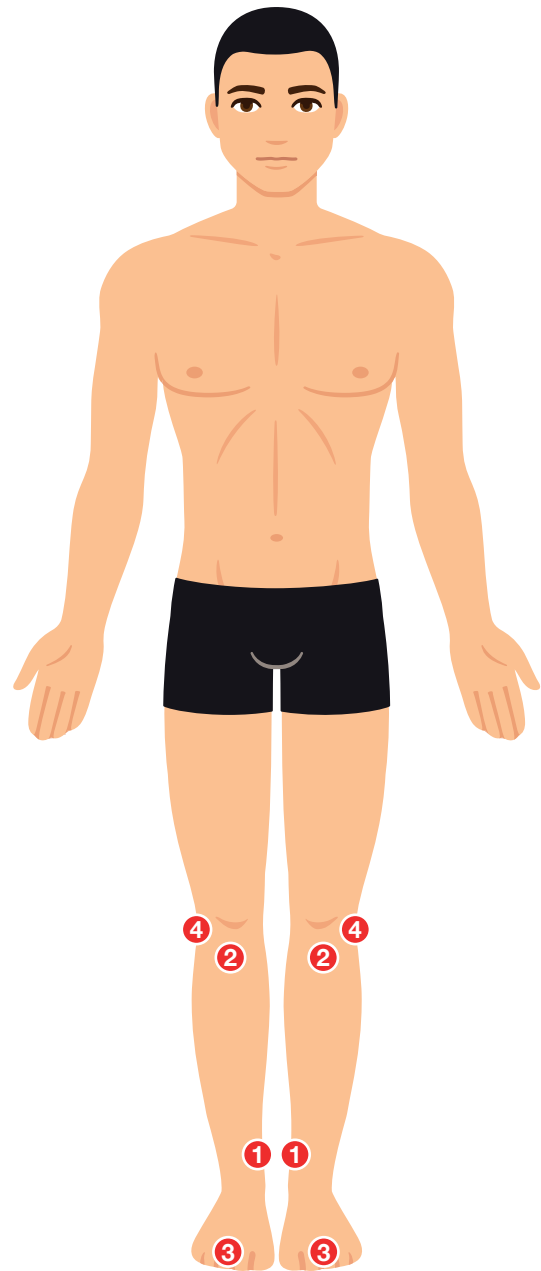
7



Hinweis: Die Energie im psychovegetativen Bereich wird reguliert und harmonisiert.

Hinweis: Kann den Blutdruck senken.

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Oberhalb des Knöchels an der Innenseite des Fußes.

Gittergröße:
B und C

1



Platzierung
In der Ellenbeuge in Verlängerung des Kleinfingers

Gittergröße:
A oder B

5



Platzierung
Unterhalb der Knie Scheibe mittig auf dem Schienbein

Gittergröße:
B und C

2



Platzierung
Oberhalb des Handgelenks in Verlängerung des Daumens an der Innenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

6



Platzierung
Auf allen 10 Zehen

Gittergröße:
A und B

3



Platzierung
Mittig auf dem Handgelenk an der Innenseite des Unterarms

Gittergröße:
A oder B

7



Platzierung
Außen neben dem Schienbein unterhalb der Knie Scheibe

Gittergröße:
A und B

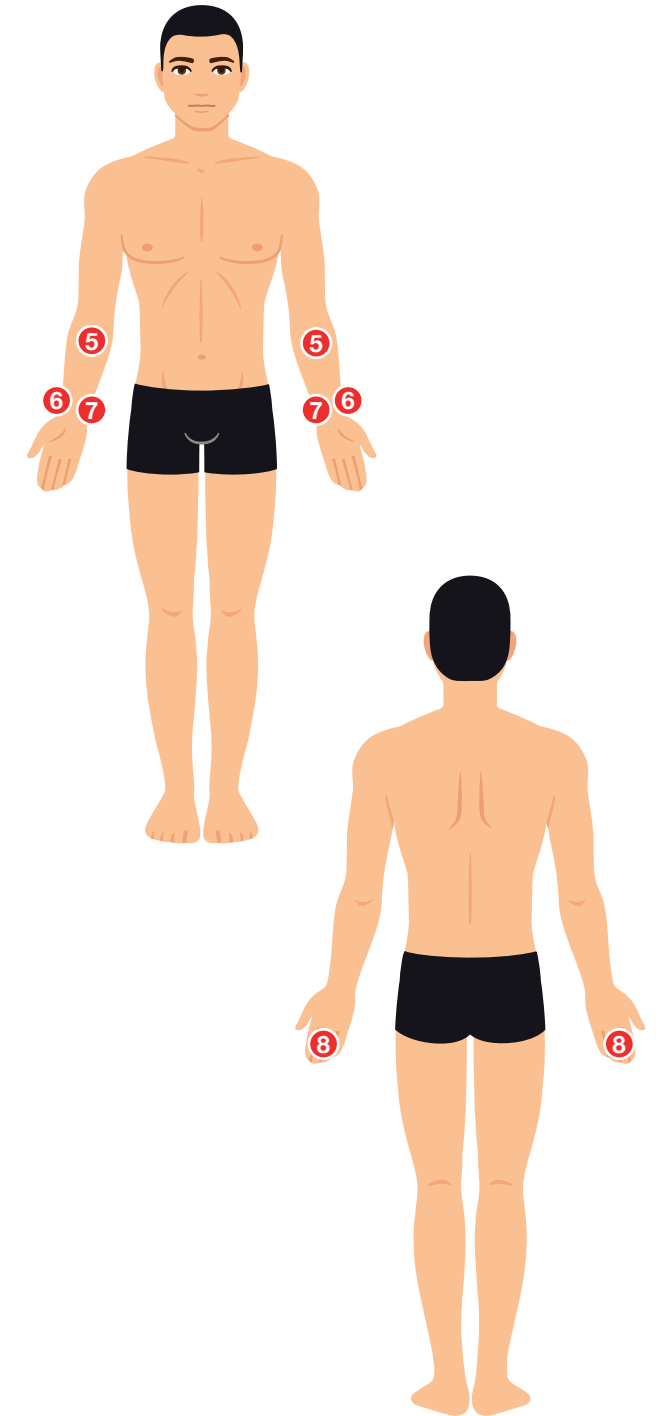
4



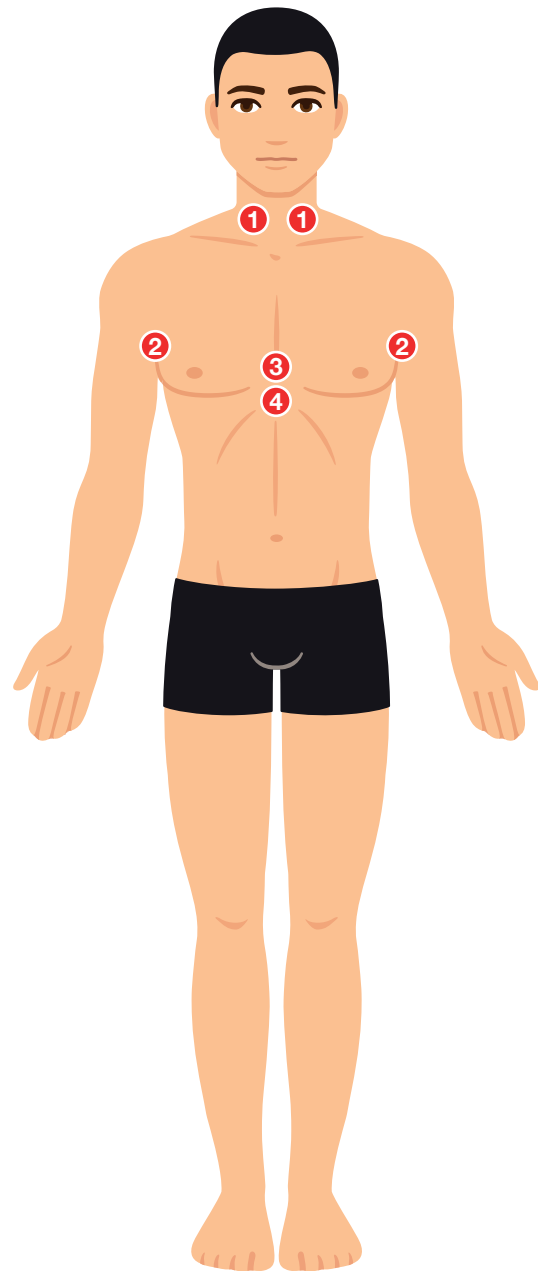
Platzierung
Dicht unterhalb des Fingernagels auf allen 10 Fingern

Gittergröße:
A oder B

8



Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



1

Platzierung
Auf den Hals über das Schlüsselbein

Gittergröße:
A oder B



1

Platzierung
Unterhalb der Knie Scheibe auf das Schienbein

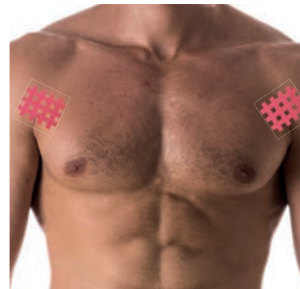
Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung
Oberhalb der Falte der Achsel

Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung
1 Handbreit unter Gitterpflaster Nr. 1

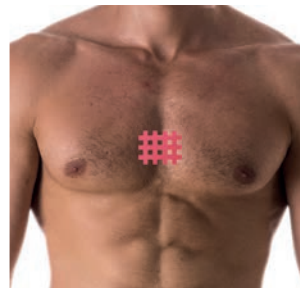
Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
Auf das Brustbein zwischen die Brustwarzen

Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
Vor den Innenknöchel des Fußes

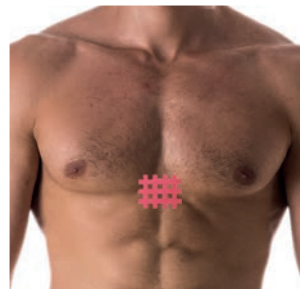
Gittergröße:
B oder C



4

Platzierung
1-2 Fingerbreit unterhalb Gitter Nr. 3

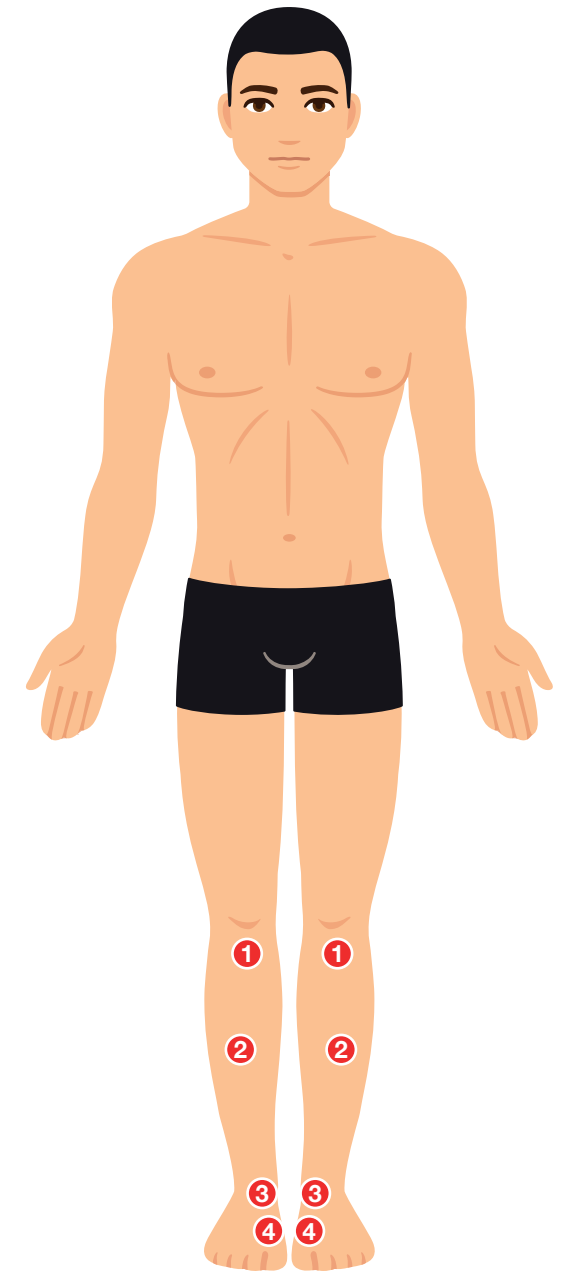
Gittergröße:
B oder C



3

Platzierung
Auf den Fußrücken hinter den Nagel des großen Zeh

Gittergröße:
A oder B



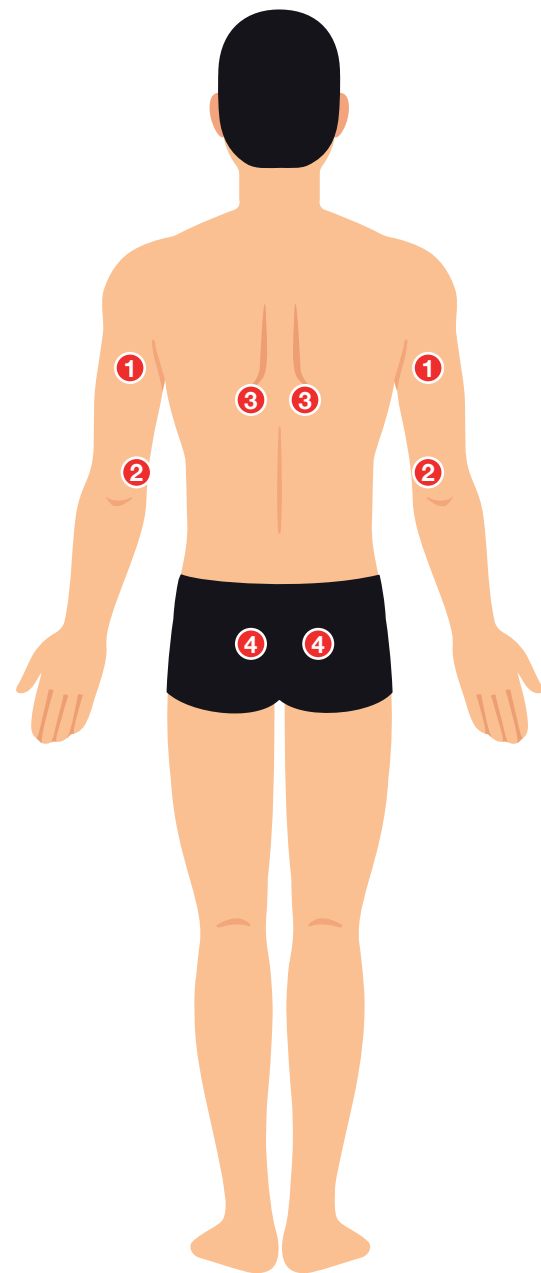
Hinweis: Wirkt unterstützend beim der Entwöhnung.

Hinweis: Wirkt regulierend auf den Gleichgewichtssinn.

RÜCKENBESCHWERDEN

Gittergrößen:

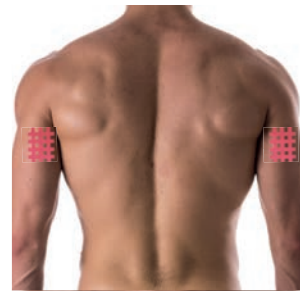
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Auf die Rückseite des Oberarms
neben die Falte der Achsel

Gittergröße:
B oder C

1



Platzierung
Auf Höhe des Beckenkamms
an der Außenseite des
Oberkörpers

Gittergröße:
B oder C

5



Platzierung
Neben dem Ellbogenknöchel
auf der Innenseite des Ober-
arms

Gittergröße:
A oder B

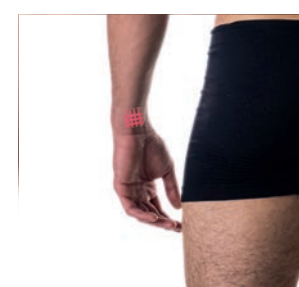
2



Platzierung
Auf die Innenseite des Unter-
arms mittig auf das Handgelenk

Gittergröße:
A oder B

6



Platzierung
Unterhalb des Schulterblatts
neben die Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

3



Platzierung
Auf den Handrücken unterhalb
des Handgelenks zwischen
Ring- und Zeigefinger

Gittergröße:
A oder B

7



Platzierung
Auf Höhe der Pofalte neben die
Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

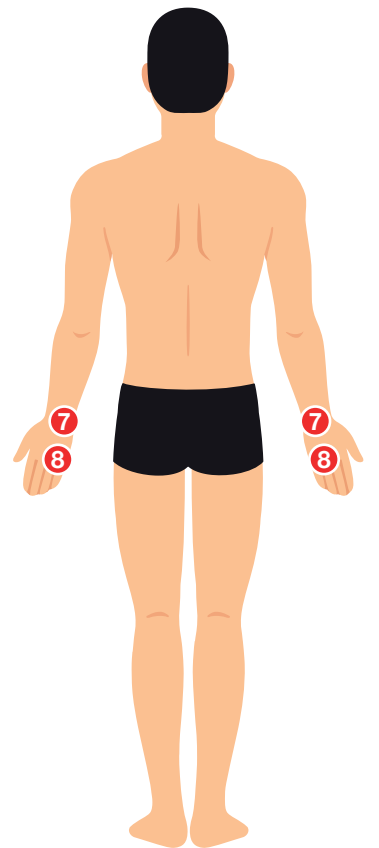
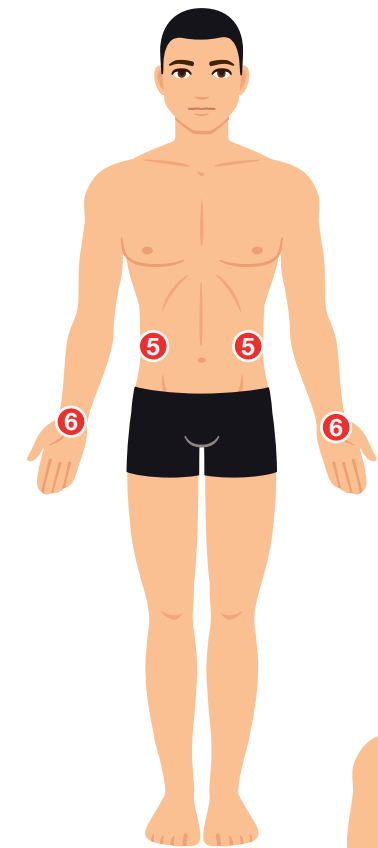
4



Platzierung
Auf den Handrücken zwischen
Ring- und Zeigefinger

Gittergröße:
A oder B

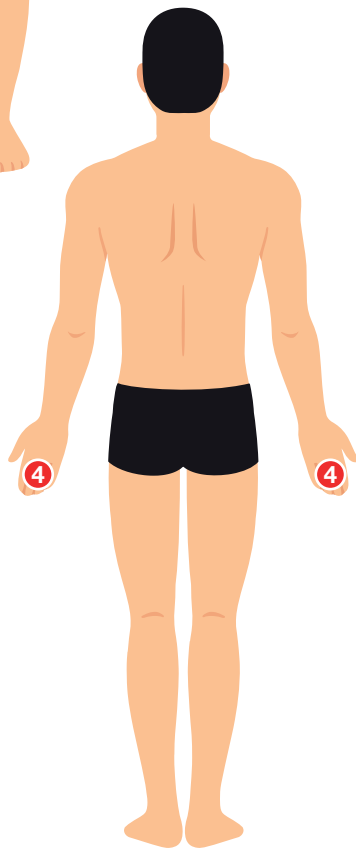
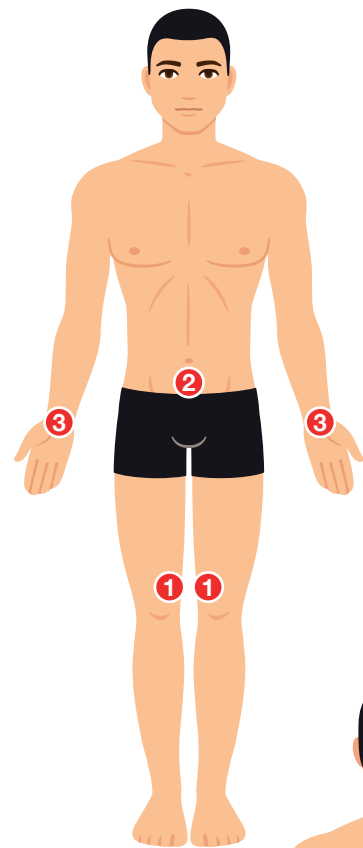
8



Hinweis: Wirkt sich entspannend auf die Rückenmuskulatur aus

RUHELOSIGKEIT

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



1

Platzierung

Innenseite des Oberschenkels
2-3 Fingerbreit oberhalb der
Kniescheibe

Gittergröße:
B oder C



5

Platzierung

Auf der Wirbelsäule in Höhe der
Mitte des Schulterblatts

Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung

2-3 Fingerbreit unterhalb des
Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B

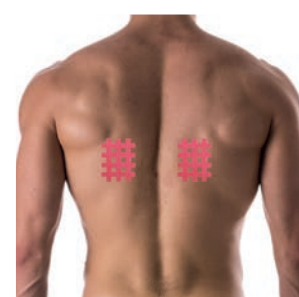


6

Platzierung

Auf der Wirbelsäule in Höhe
unterhalb des Schulterblatts

Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung

An der Innenseite des Unter-
arms in Verlängerung des
kleinen Fingers

Gittergröße:
A oder B

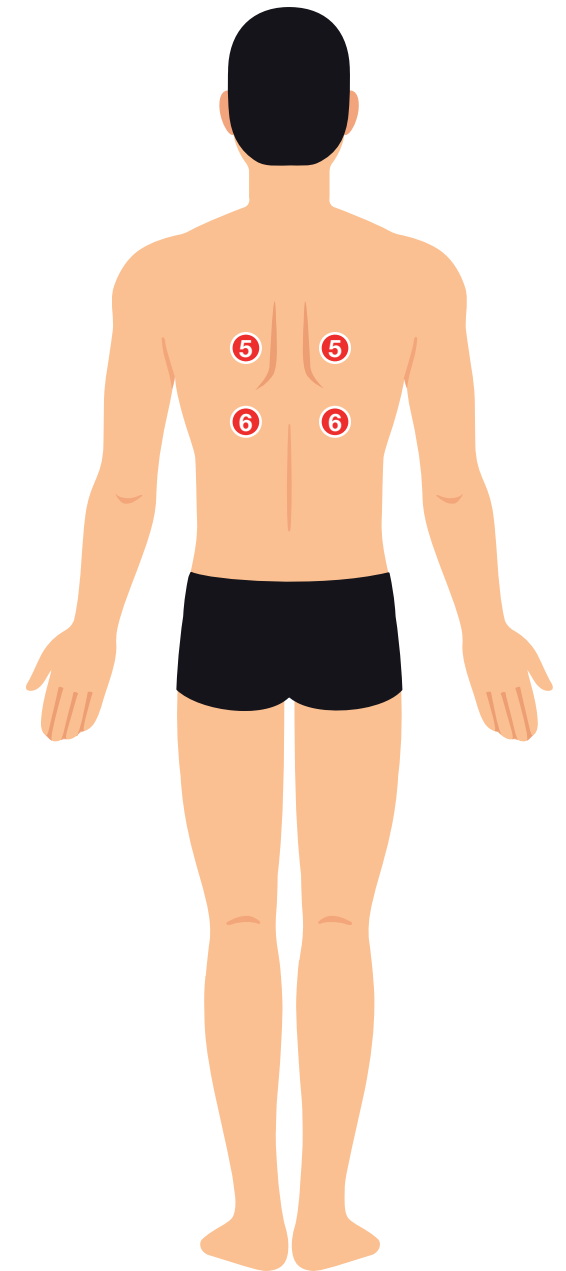


4

Platzierung

Auf den Mittelfinger unterhalb
des Nagels

Gittergröße:
A oder B

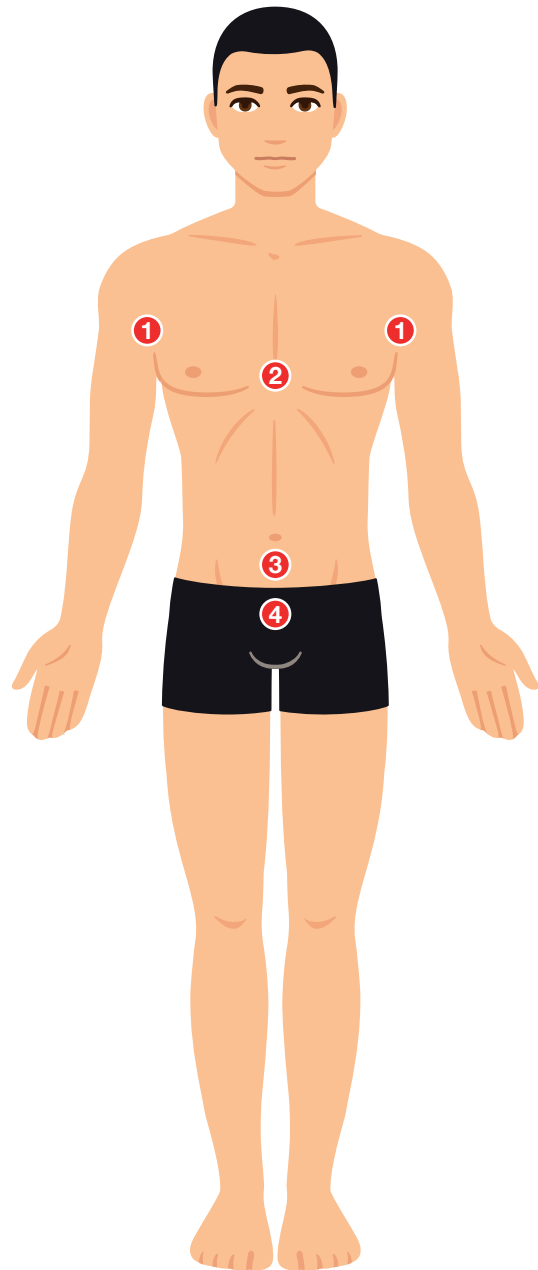


Hinweis: Bitte ärztlichen Rat einholen, Ruhelosigkeit kann Begleiterscheinung einer psychischen Krankheit sein.
Anwendung wirkt beruhigend auf Körper und Geist.

SCHLAFLOSIGKEIT

Gittergrößen:

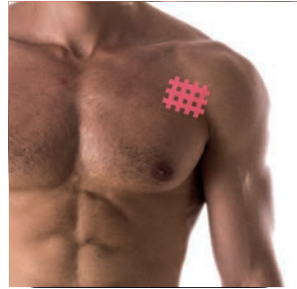
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



1

Platzierung
Oberhalb der Falte der Achsel

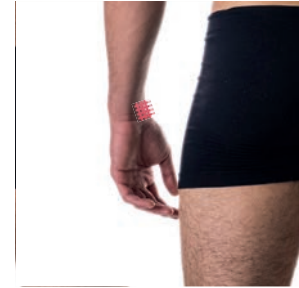
Gittergröße:
B oder C



5

Platzierung
An der Innenseite des Unterarms in Verlängerung des Daumens

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung
Auf das Brustbein in Höhe der Brustwarzen

Gittergröße:
A oder B



6

Platzierung
An der Innenseite des Unterarms mittig auf dem Handgelenk

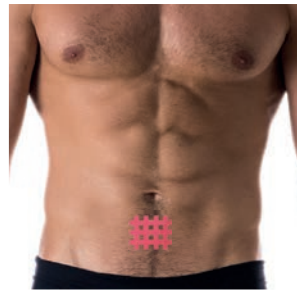
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B



7

Platzierung
Auf den großen Zeh hinter den Nagel

Gittergröße:
A oder B



4

Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb Gitterpflaster Nr. 3

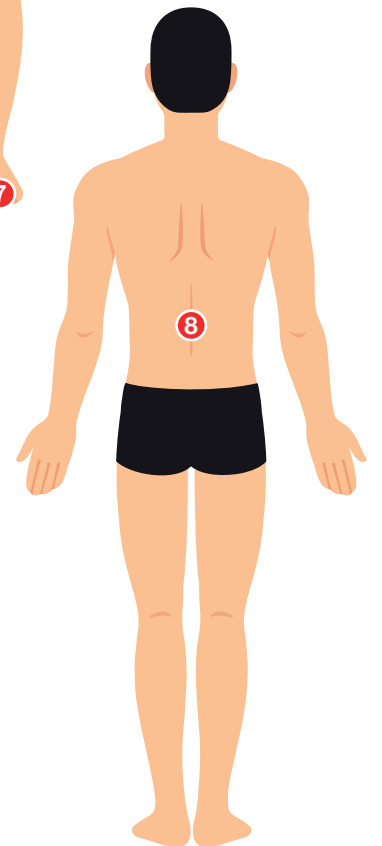
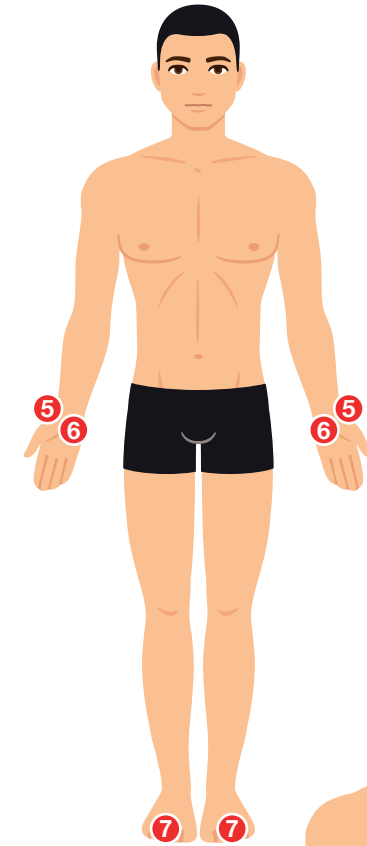
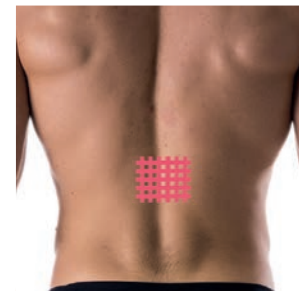
Gittergröße:
A oder B



8

Platzierung
Auf die Wirbelsäule in Höhe des unteren Rippenbogens

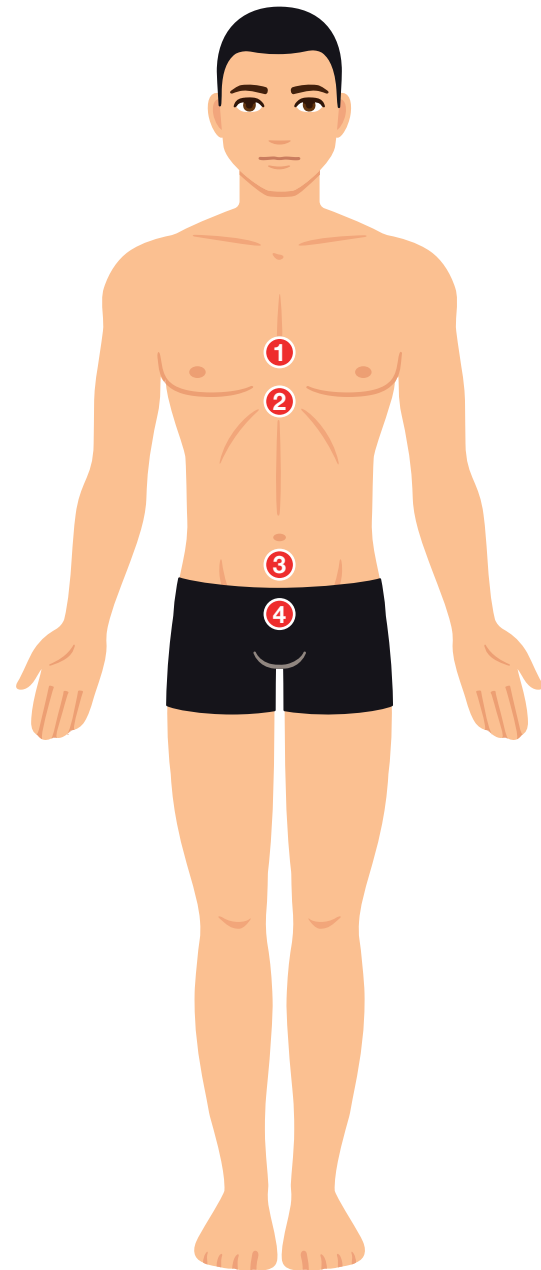
Gittergröße:
B oder C



Hinweis: Hilft bei Einschlafproblemen und wirkt gegen Unruhezustände.

SCHLÄFRIGKEIT

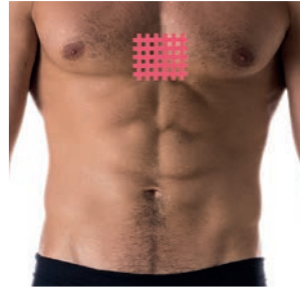
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
Zwischen den Brustwarzen
mittig auf das Brustbein

Gittergröße:
B oder C



5

Platzierung
Auf die Wirbelsäule in Höhe des
oberen Endes des
Schulterblatts

Gittergröße:
B oder C



2

Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb Gitter-
pflaster Nr. 1

Gittergröße:
A oder B



6

Platzierung
Auf der Wirbelsäule in Höhe
des unteren Rippenbogens

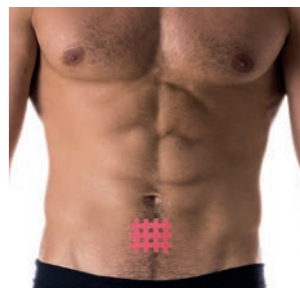
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb des
Bauchnabels

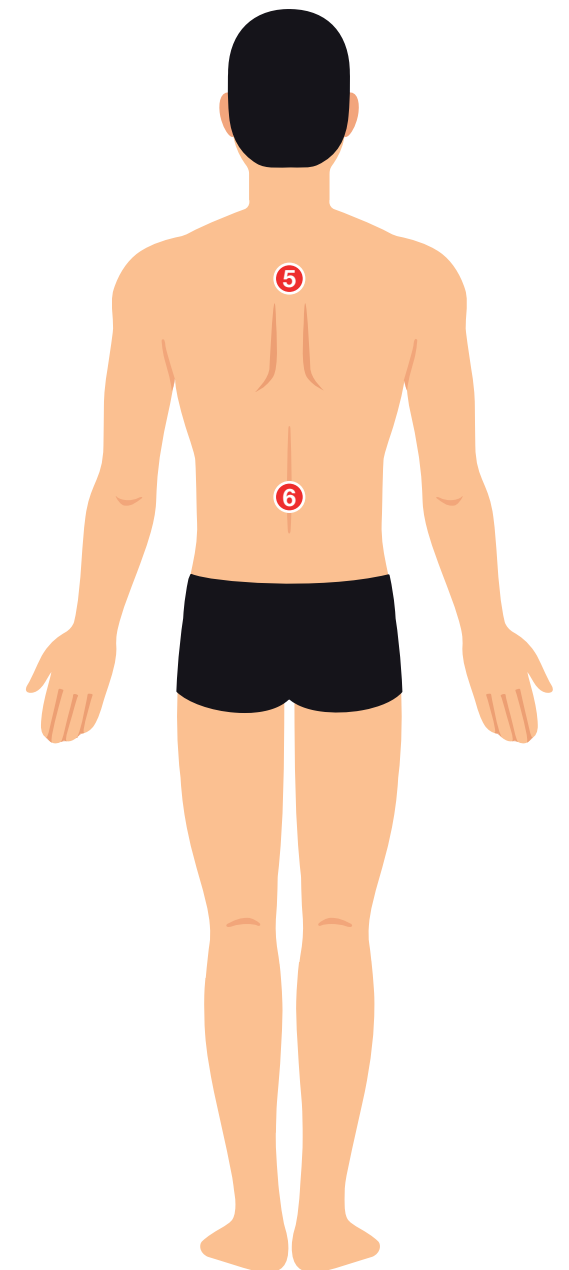
Gittergröße:
A oder B



4

Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb Gitter-
pflaster Nr. 3

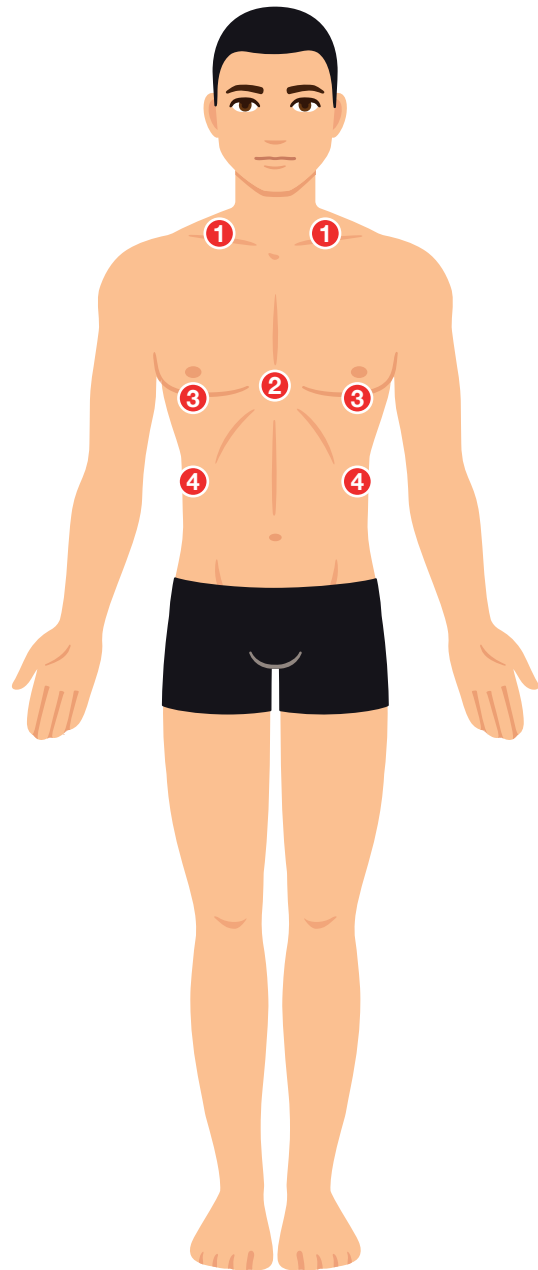
Gittergröße:
A oder B



Hinweis: Löst bestehende Blockaden für einen verbesserten Energiefluss

SCHLUCKAUFKONTROLLZENTRUM

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Unterhalb des Schlüsselbeins
mittig

Gittergröße:
B oder C

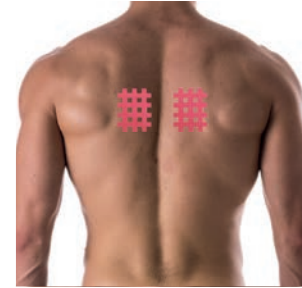
1



Platzierung
Höhe mitte des Schulterblatts
dicht an der Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

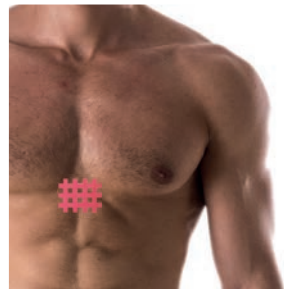
5



Platzierung
Auf dem unteren Ende des
Brustbeins

Gittergröße:
B oder C

2



Platzierung
Höhe unterer Rippenbogen
dicht an der Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

6



Platzierung
Unter der Brustwarze

Gittergröße:
A oder B

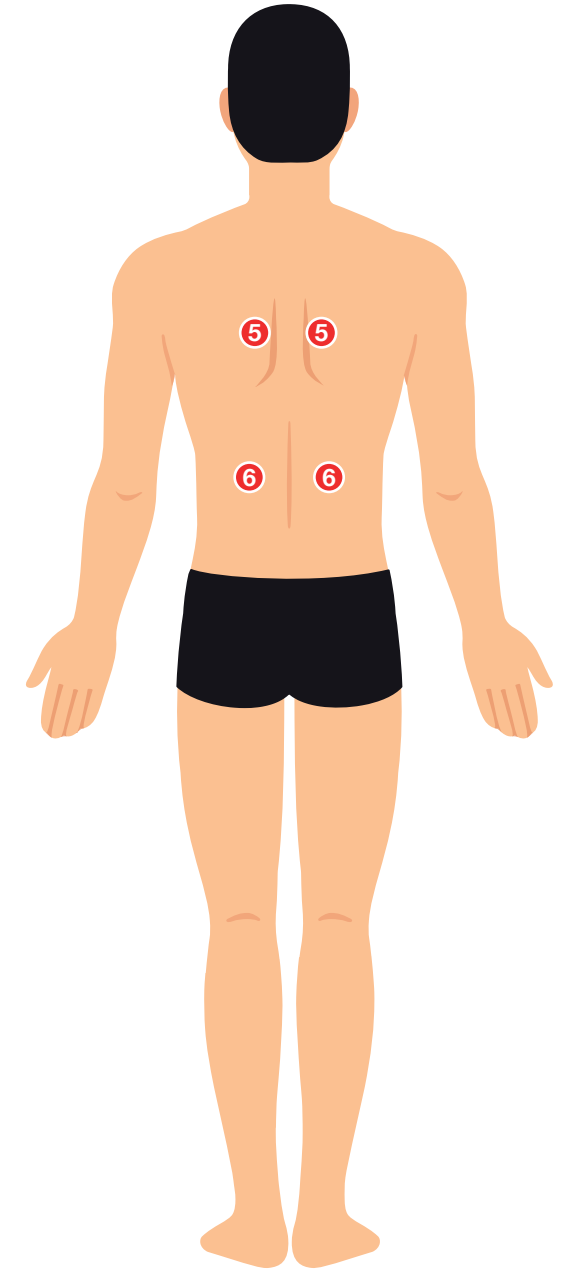
3



Platzierung
Auf dem unteren Rippenbogen
mittig

Gittergröße:
B oder C

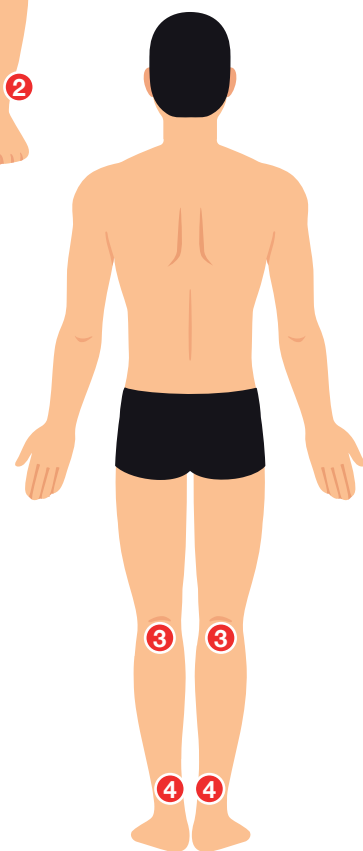
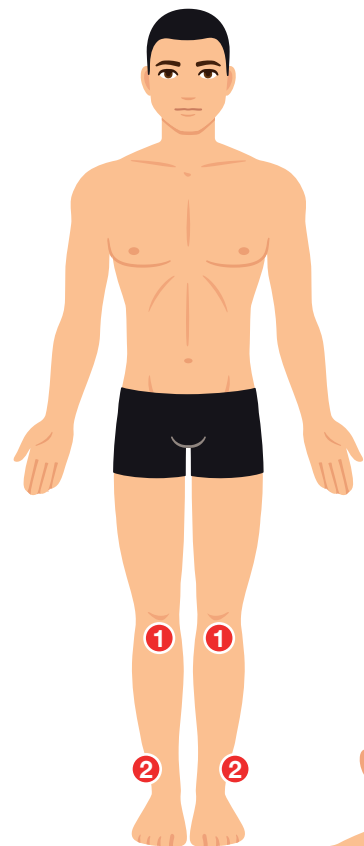
4



Hinweis: Wirkt gegen die Beschwerden

SCHMERZKONTROLLZENTRUM

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



Platzierung
Unter der Knie Scheibe

Gittergröße:
B oder C

1



Platzierung
Auf der Innenseite des Unterarms mittig auf dem Handgelenk

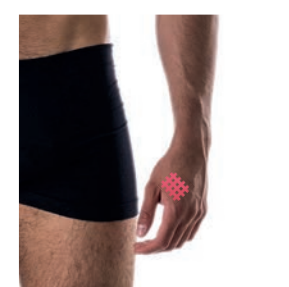
Gittergröße:
A oder B

5

Platzierung
Innenseite des Fußes 2-3 Fingerbreit oberhalb des Knöchels

Gittergröße:
B oder C

2



Platzierung
Auf dem Handrücken zwischen Zeigefinger und Daumen

Gittergröße:
A oder B

6

Platzierung
In die Kniekehle

Gittergröße:
B oder C

3



Platzierung
Auf der Außenseite des Unterarms mittig auf dem Handgelenk

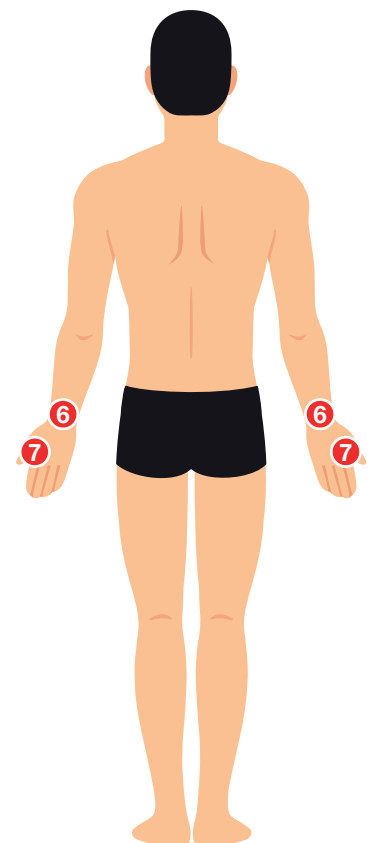
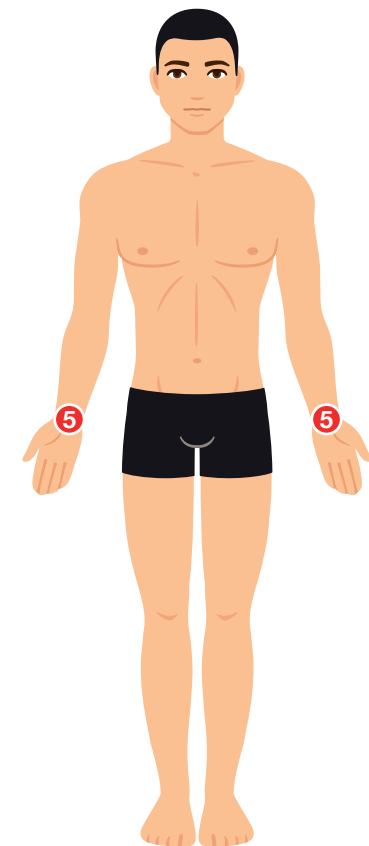
Gittergröße:
A oder B

7

Platzierung
An der Außenseite des Fußes hinter den Knöchel

Gittergröße:
A oder B

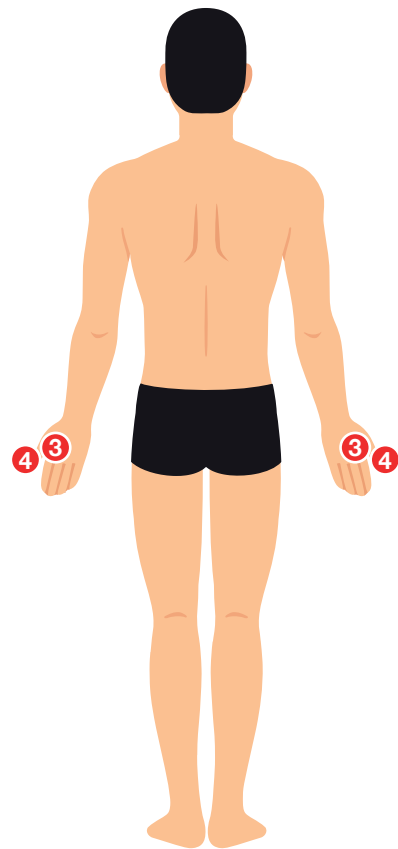
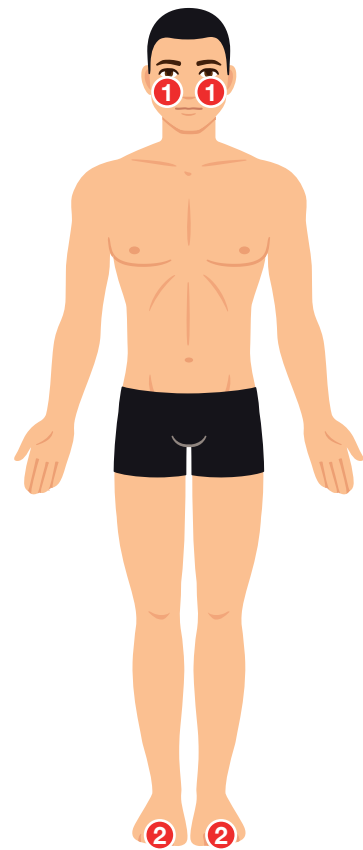
3



Hinweis: Mindert das Schmerzempfinden

SCHNUPFEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Neben dem Nasenflügel

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf dem kleinen Zeh

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf den große Zeh hinter den
Nagel

Gittergröße:
A oder B

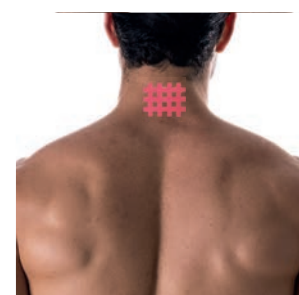
2



Platzierung
Im Nacken unterhalb des
Haaransatzes

Gittergröße:
B oder C

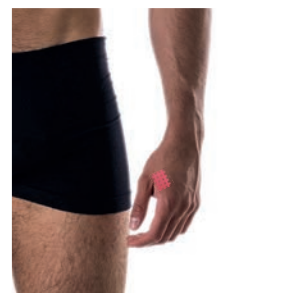
2



Platzierung
Auf dem Handgelenk zwischen
Zeigefinger und Daumen

Gittergröße:
A oder B

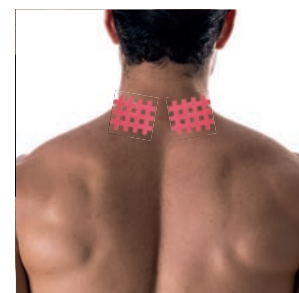
3



Platzierung
Neben Gitterpflaster Nr. 6

Gittergröße:
B oder C

3



Platzierung
Auf den Daumen unterhalb des
Nagels

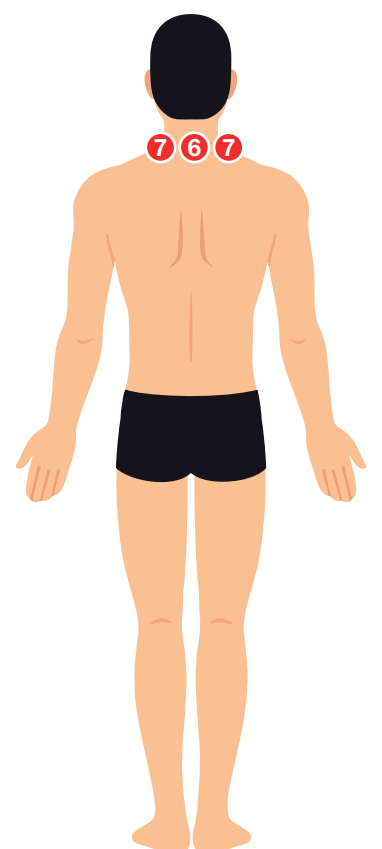
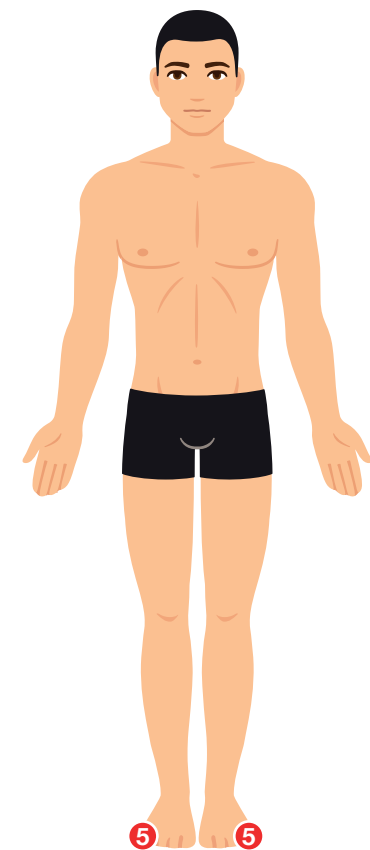
Gittergröße:
A oder B

3



5 5

7 6 7

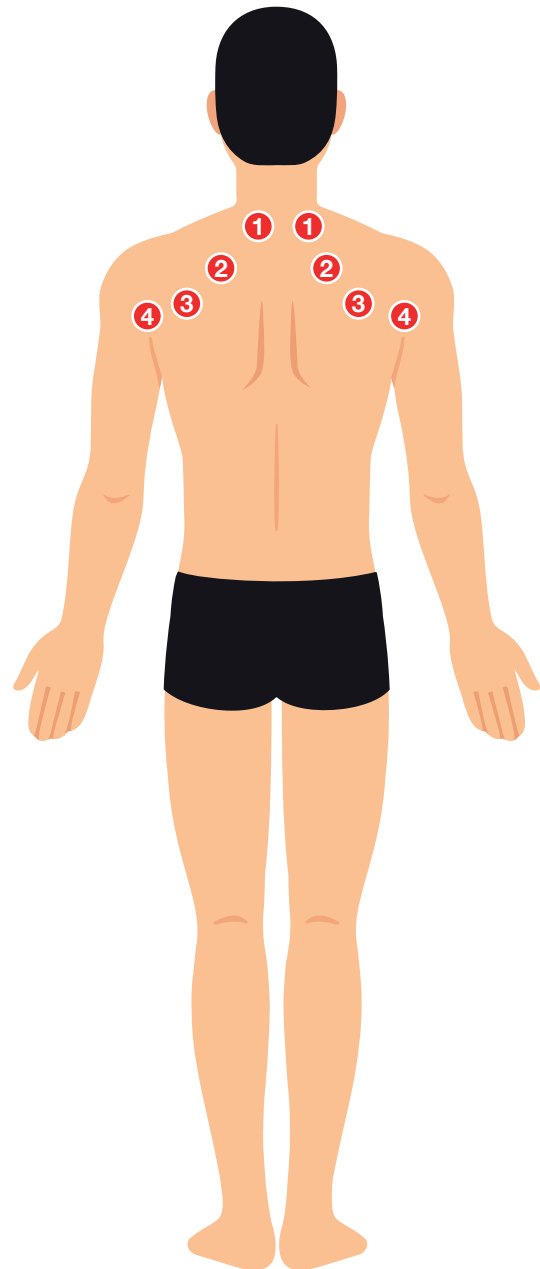


Hinweis: Lindert die Symptome und wirkt unterstützend bei der Heilung.

SCHULTERSCHMERZEN

Gittergrößen:

A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)



1

Platzierung
2-3 Fingerbreit neben der
Wirbelsäule auf der
Nackenmuskulatur

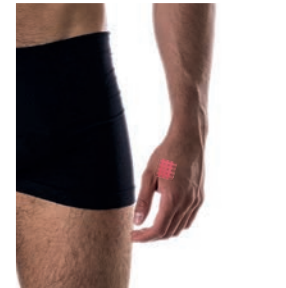
Gittergröße:
B oder C



5

Platzierung
Mittig auf der Innenseite des
Unterarms.

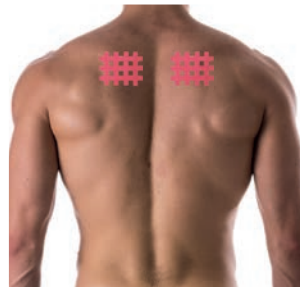
Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung
1-2 Fingerbreit unterhalb
Gitter Nr. 1

Gittergröße:
B oder C



6

Platzierung
Auf dem Handrücken zwischen
Ring- und Kleinfinger

Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
1-2 Fingerbreit leicht versetzt
nach außen zu
Gitter Nr. 2

Gittergröße:
B oder C



7

Platzierung
Mittig auf der Innenseite des
Unterarms.

Gittergröße:
A oder B



4

Platzierung
1-2 Fingerbreit oberhalb der
Beugefalte der Achsel

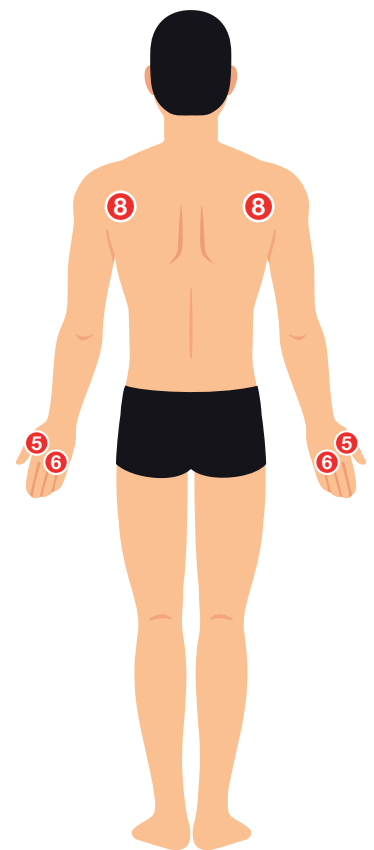
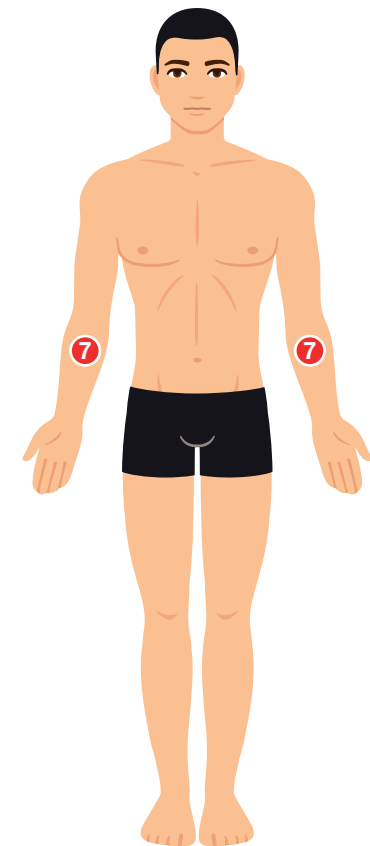
Gittergröße:
B oder C



8

Platzierung
2-3 Fingerbreit über der Falte
der Achsel

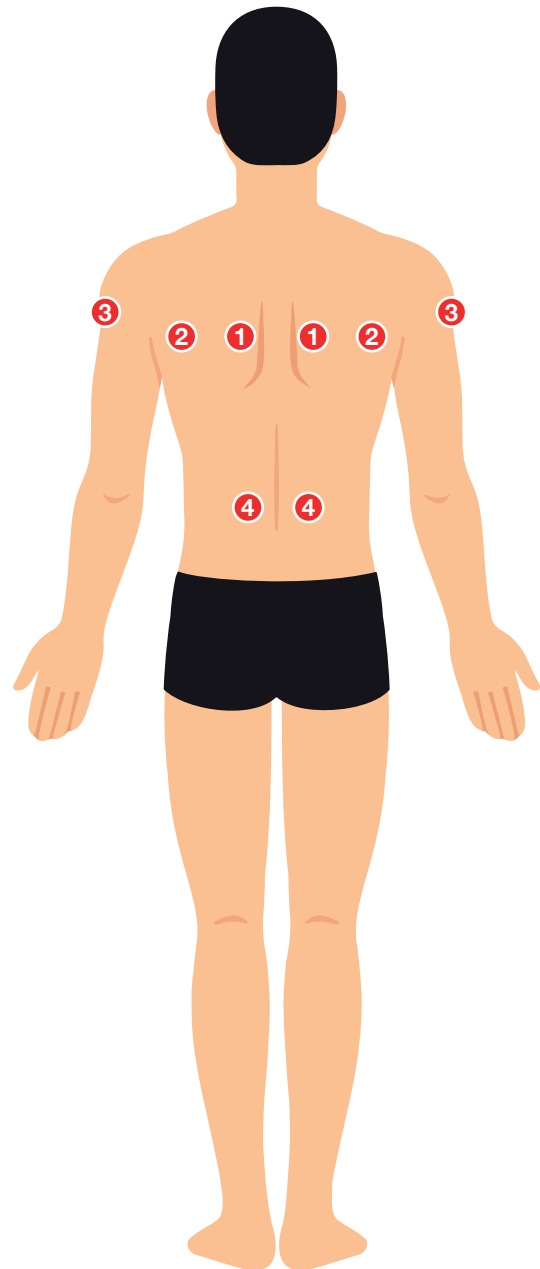
Gittergröße:
B oder C



Hinweis: Unterstützt die meisten Therapien sehr wirkungsvoll. Bei nicht zu therapierenden Schulterbeschwerden wirkt es schmerzlindernd und unterstützt die Bewegungsabläufe.

SCHULTERSCHMERZEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)

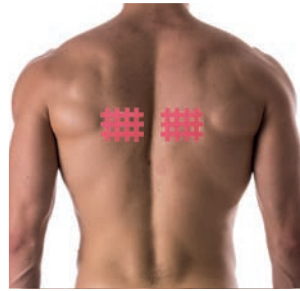


1

Platzierung

Auf Höhe der Mitte des Schulterblatts dicht an der Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C



5

Platzierung

Auf den Nacken 2-3 Finger breit neben der Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung

Auf Höhe der Mitte des Schulterblatts ca. eine Handbreite neben der Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

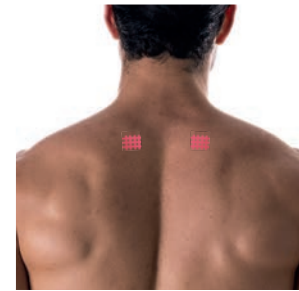


6

Platzierung

2-3 Finger breit unter Gitterpflaster Nr. 5

Gittergröße:
A oder B

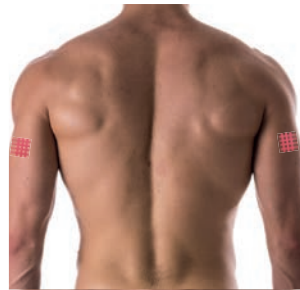


3

Platzierung

Auf der Oberarmaußenseite mittig im oberen Drittel

Gittergröße:
A oder B

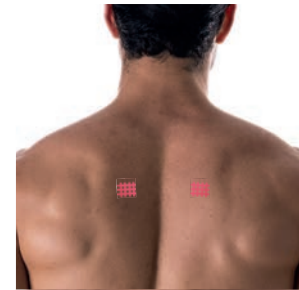


7

Platzierung

2-3 Finger breit unter Gitterpflaster Nr. 6

Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung

Auf Höhe des ersten Rippenbogens dicht an der Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

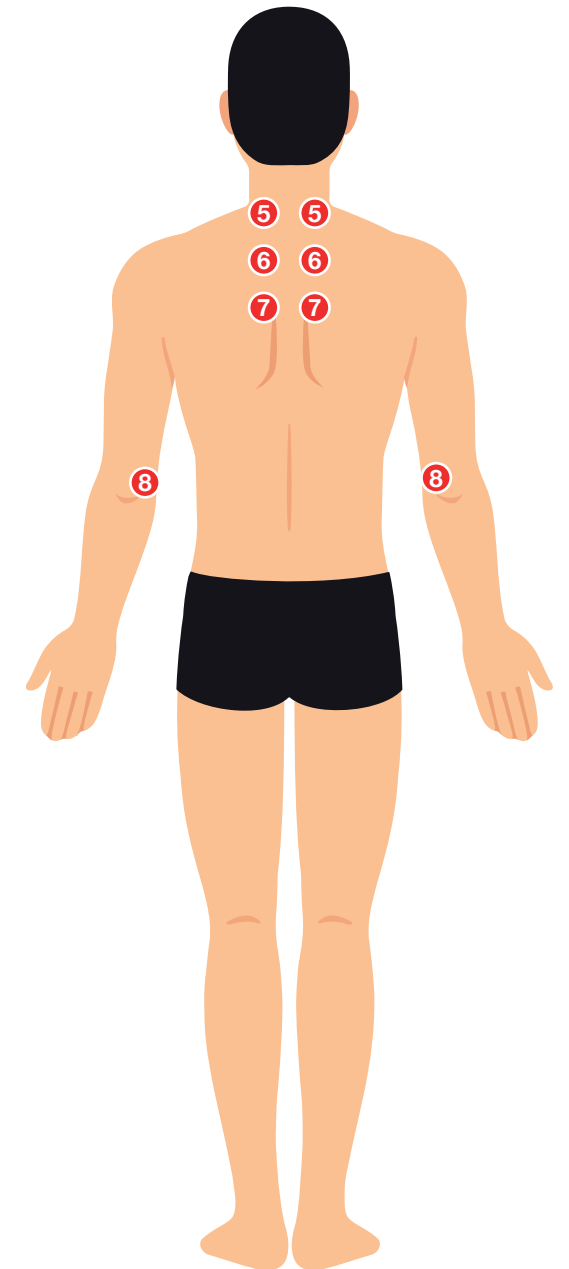


8

Platzierung

Neben dem Ellenbogenköpfchen in Verlängerung des Kleinfingers.

Gittergröße:
A oder B

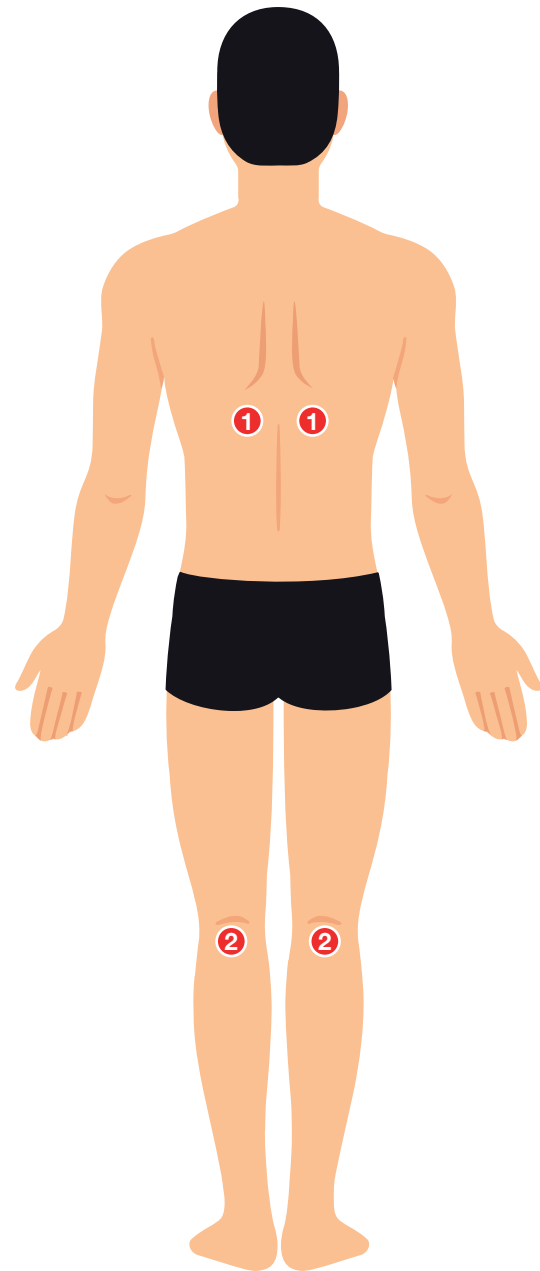


Hinweis: Wirkt unterstützend bei Therapien. Lindert bestehenden Schmerzen und unterstützt die Bewegungsabläufe.

SCHWEIßAUSBRÜCHE

Gittergrößen:

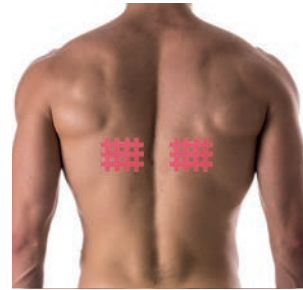
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf Höhe des unteren Schulter-
blatts neben der Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

1



Platzierung
Auf dem Handrücken zwischen
Daumen und Zeigefinger

Gittergröße:
A oder B

3



Platzierung
In die Kniekehle

Gittergröße:
B oder C

2



Platzierung
Auf den Daumen unterhalb des
Fingernagels

Gittergröße:
A oder B

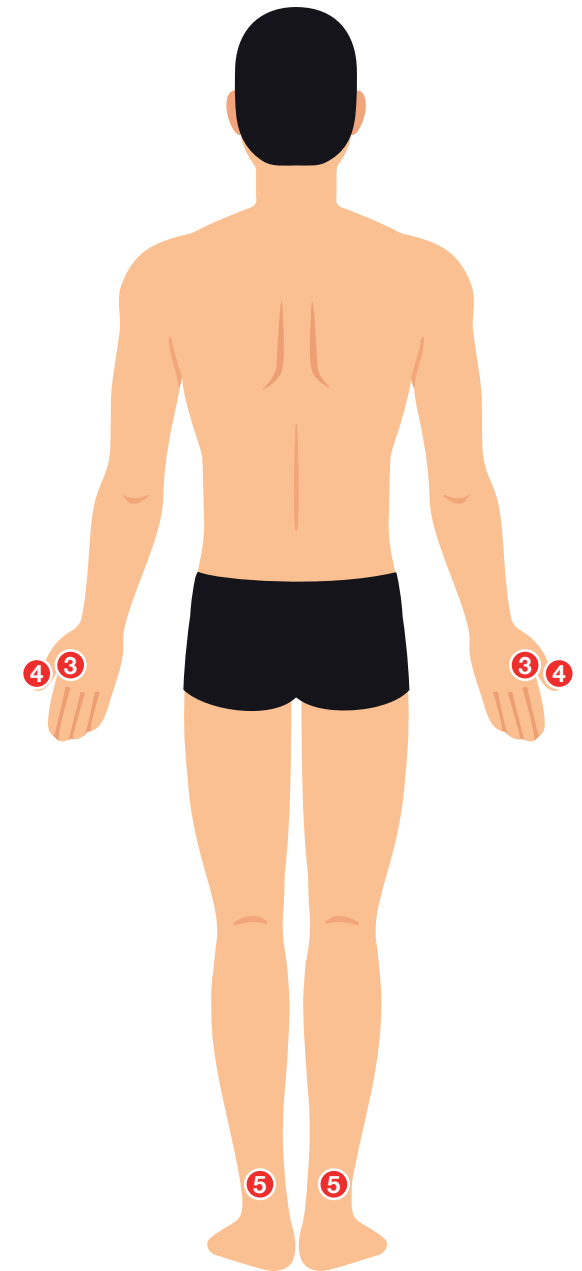
4



Platzierung
Auf die Innenseite des Fußes
1-2 Fingerbreit über den
Knöchel

Gittergröße:
A oder B

5

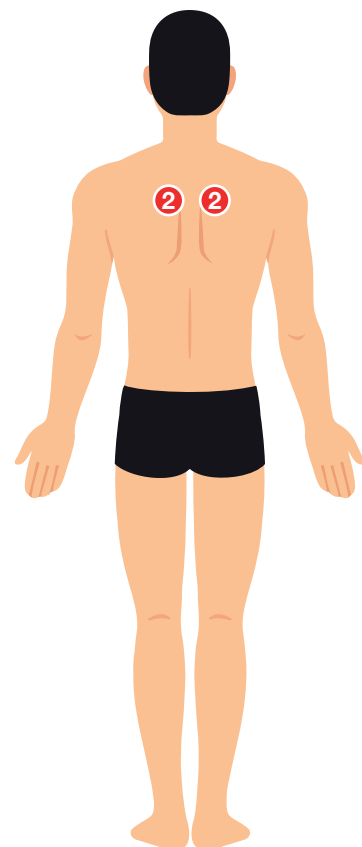
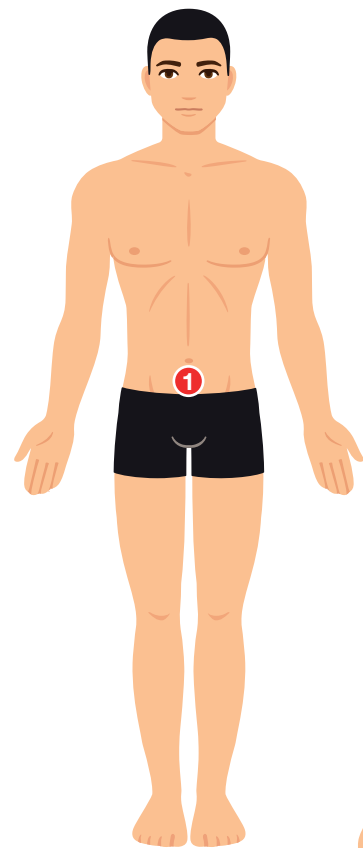


Hinweis: Wirkt bei übermäßiger Transpiration

SCHWINDEL

STIRNHÖHLENENTZÜNDUNG

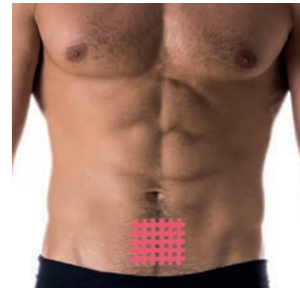
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb des
Bauchnabels

Gittergröße:
B oder C

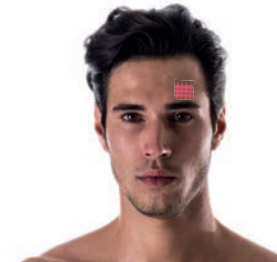
1



Platzierung
Oberhalb der Augenbraue

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf Höhe des oberen Schulterb-
latts neben der Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

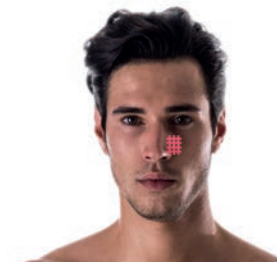
2



Platzierung
Neben der Nase

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Auf das untere Ende des
Brustbeins

Gittergröße:
A oder B

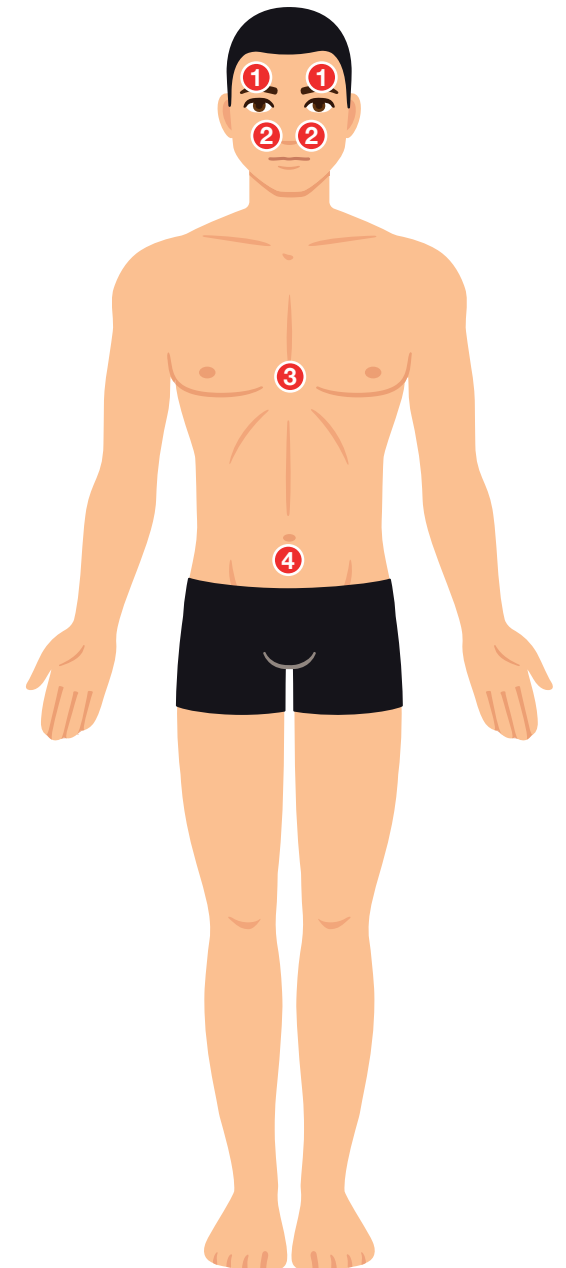
3



Platzierung
Unterhalb des Bauchnabels

Gittergröße:
A oder B

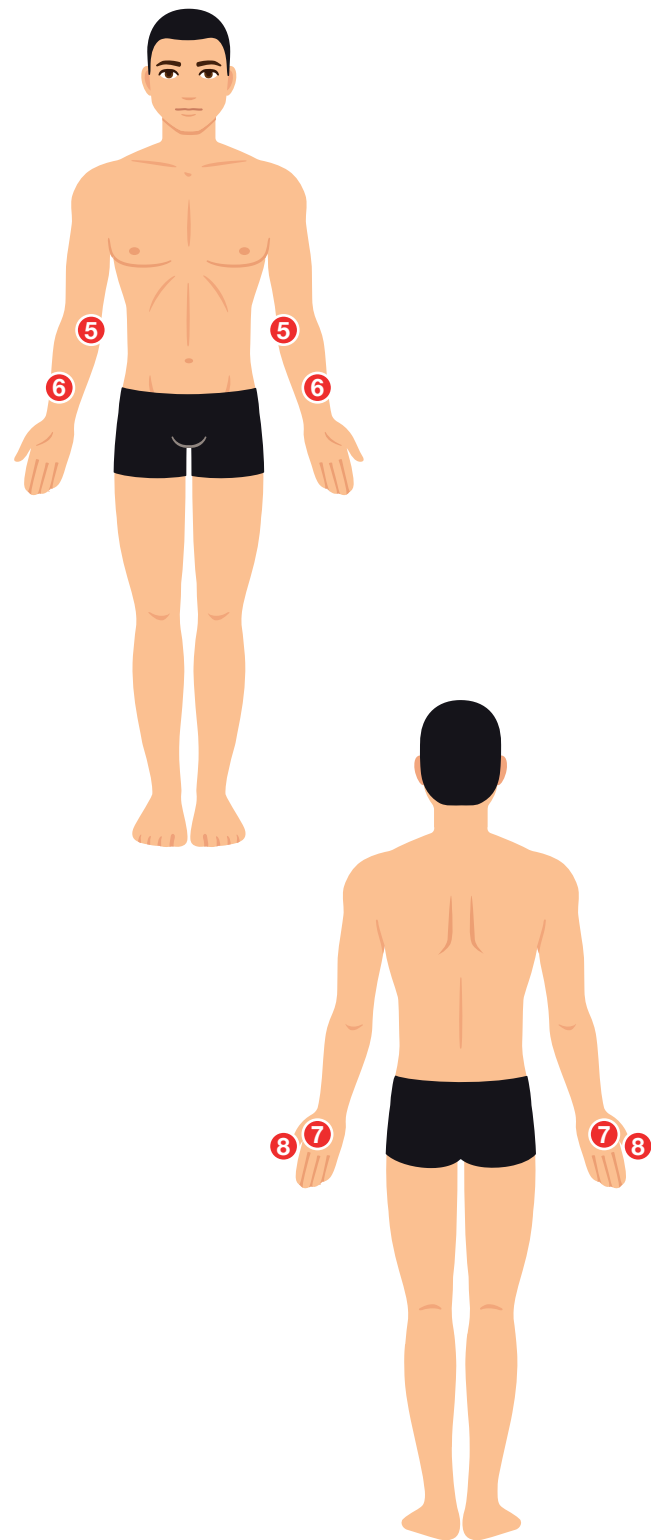
3



Hinweis: Bitte ärztlichen Rat einholen. Hilft bei harmlosem Schwindel aufgrund von Müdigkeit, Ängsten, Anspannung oder ähnlichem.

Hinweis: Wirkt regulierend auf den Gleichgewichtssinn.

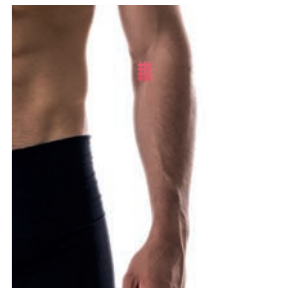
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
In der Ellbeuge an der
Verlängerung des Daumens

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Außen neben dem Schienbein
unterhalb der Kniescheibe

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
2-3 Fingerbreit oberhalb des
Handgelenks an der Verlängerung
des Daumens

Gittergröße:
A oder B

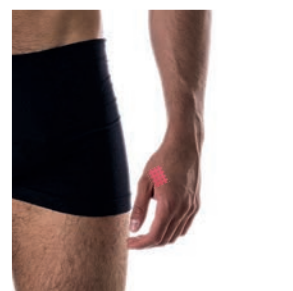
2



Platzierung
Handrücken zwischen
Zeigefinger und Daumen

Gittergröße:
A oder B

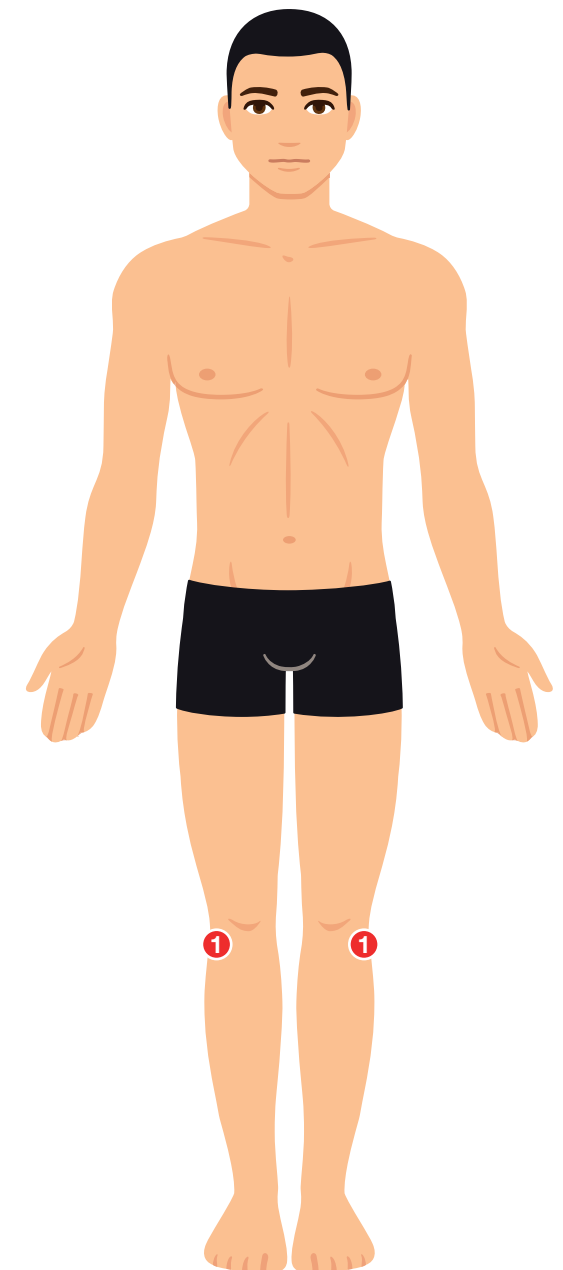
3



Platzierung
Auf den Daumen hinter
den Nagel

Gittergröße:
A oder B

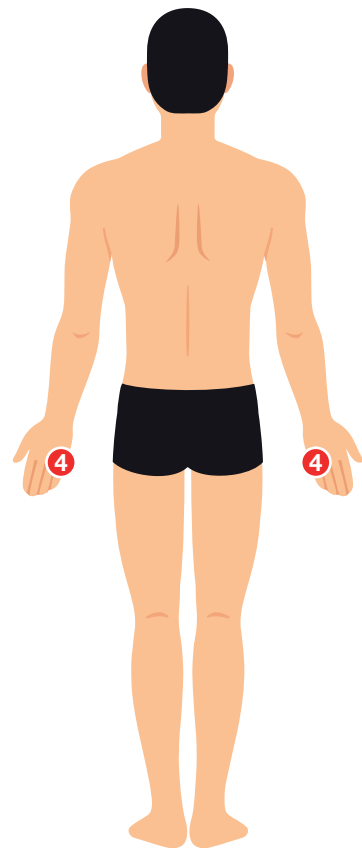
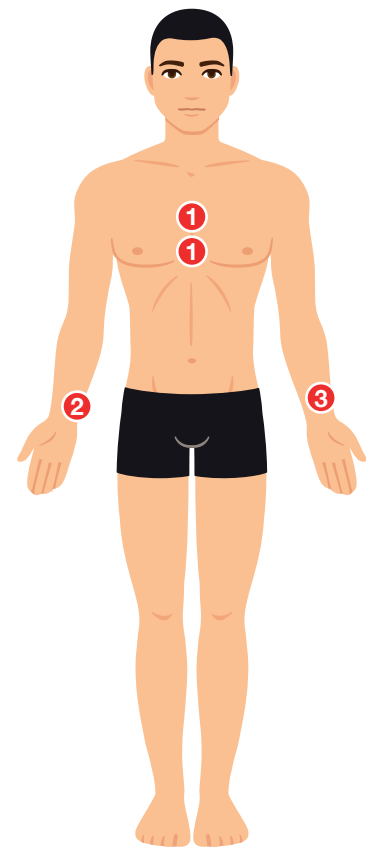
4



Hinweis: Wirkt bei akuten und chronischen Beschwerden

Hinweis: Wirkt beruhigend auf Körper und Geist

SODBRENNEN



Platzierung
1 oder mehrere Gitter auf dem gesamten Brustbein.

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf dem Handgelenk in Verlängerung des Kleinfingers an der Innenseite des Unterarms.

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Mittig auf dem Handgelenk an der Innenseite des Unterarms.

Gittergröße:
A oder B

3



Platzierung
Unterhalb des Kleinfingernagels.

Gittergröße:
A oder B

4



Gittergrößen:

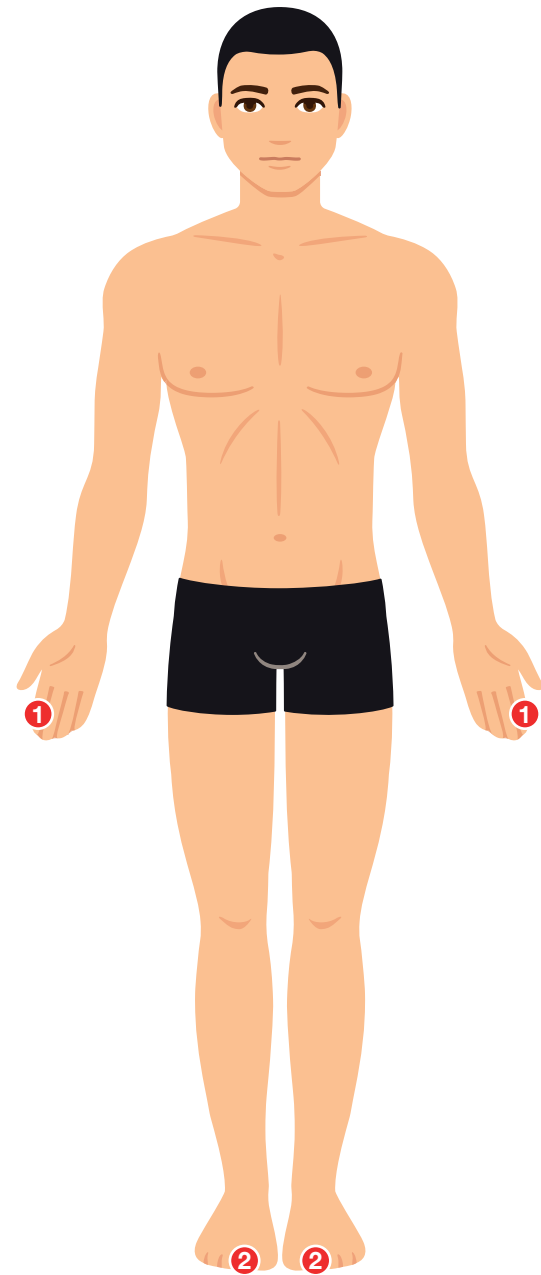
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im Zweifel etwas größer wählen)

Hinweis: Lindert die Beschwerden

STUHLPROBLEME

TINNITUS

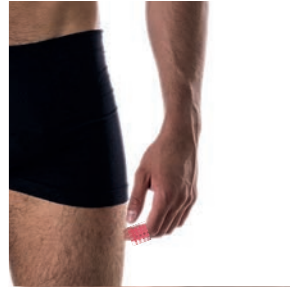
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf den Zeigefinger unterhalb
des Nagels

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
In Höhe des Kiefergelenkes auf
der Wange

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf den zweiten Zeh hinter
den Nagel

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Neben dem Kehlkopf

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Auf dem Hals knapp unterhalb
des Ohrläppchens

Gittergröße:
A oder B

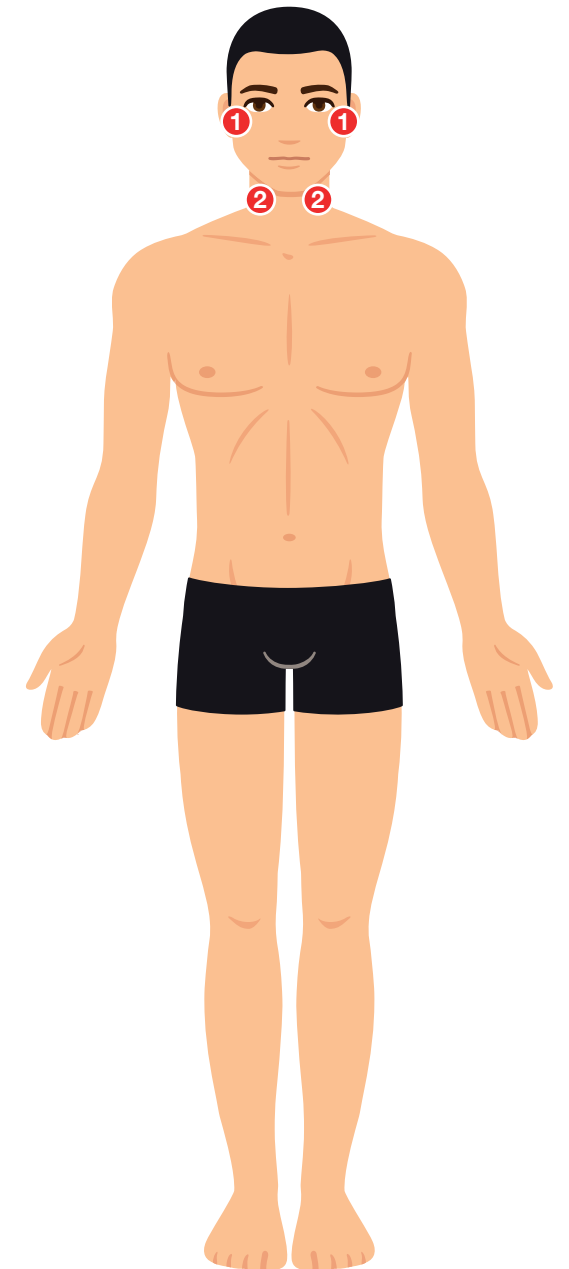
3



Platzierung
2-3 Fingerbreit unterhalb
Gitter Nr. 3

Gittergröße:
A oder B

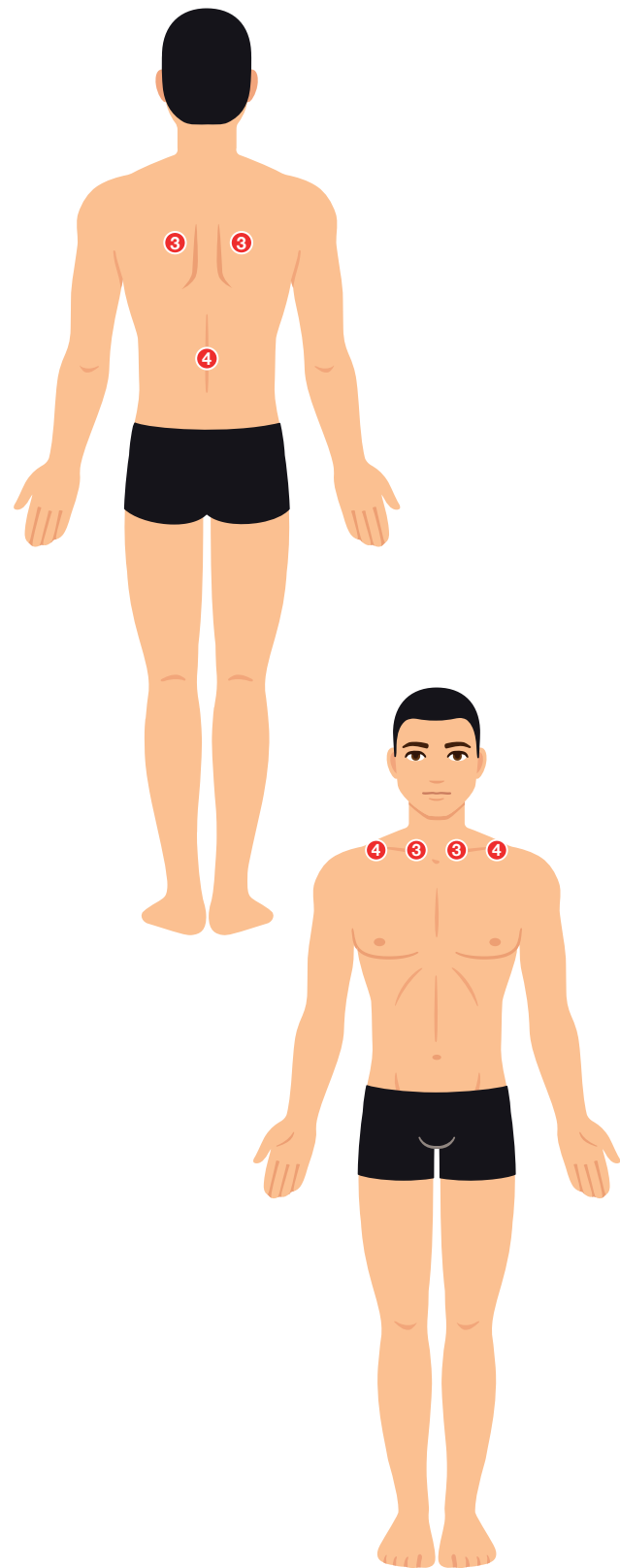
4



Hinweis: Reguliert das Magen- und Darmsystem.

Hinweis: Hilft auch bei chronischen Beschwerden

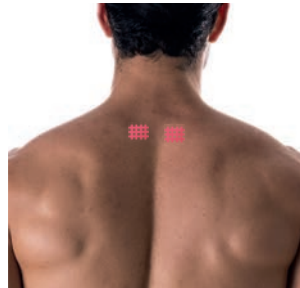
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf Höhe des oberen Schulterblatttrands neben der Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

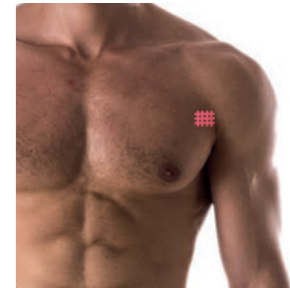
1



Platzierung
Oberhalb der Falte zwischen Brust und Achsel

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Auf Höhe des unteren Schulterblatttrands auf die Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

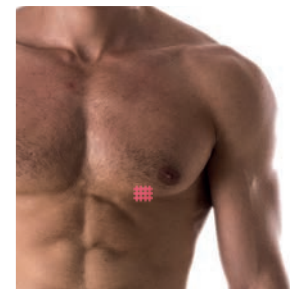
2



Platzierung
Mittig unter dem Brustmuskel

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Auf das innere Ende des Schlüsselbeins

Gittergröße:
A oder B

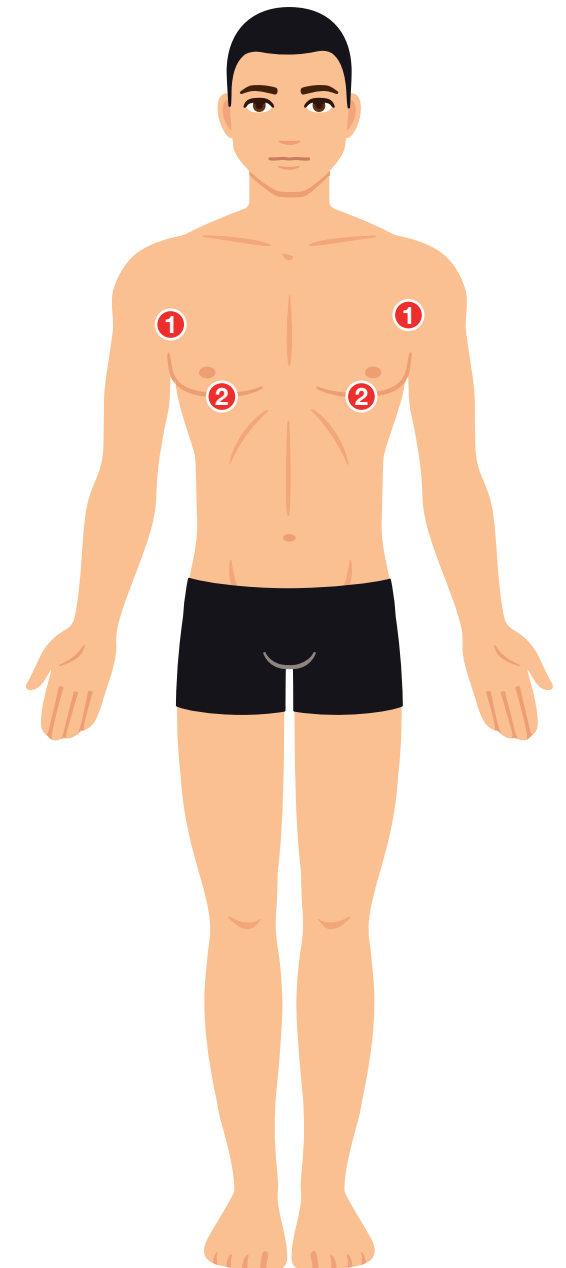
3



Platzierung
Auf das äußere Ende des Schlüsselbeins

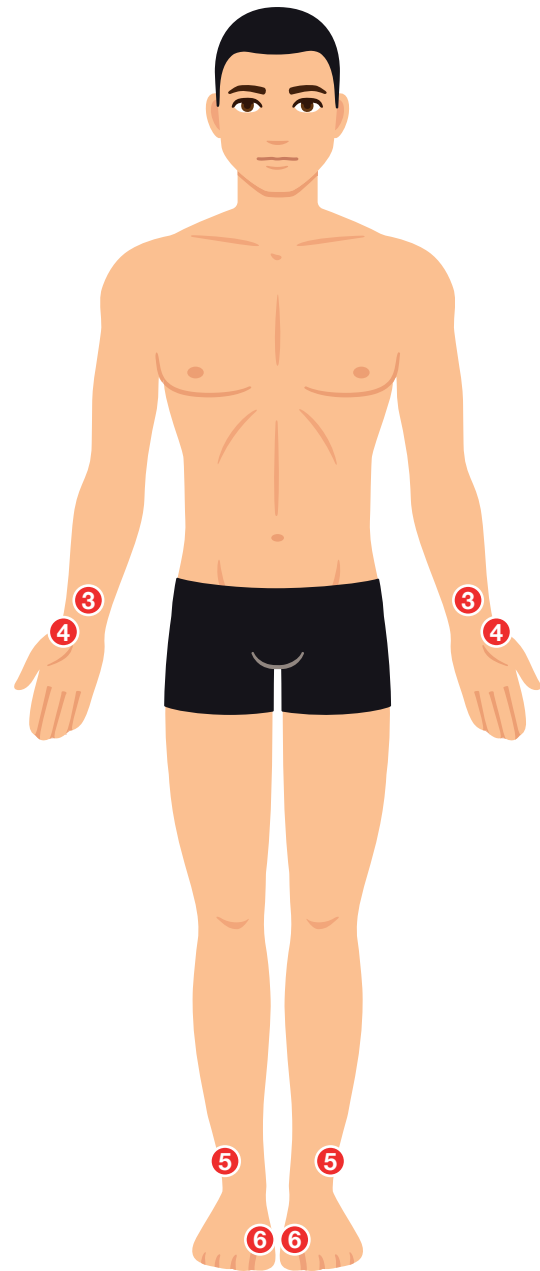
Gittergröße:
A oder B

4



Hinweis: Hilft auch bei chronischen Beschwerden

Hinweis: Lindert begleitende Beschwerden und den Brechreiz



Platzierung
Innenseite des Unterarms 2-3
Fingerbreit oberhalb des
Handgelenks

Gittergröße:
A oder B

1



Platzierung
Außenseite des Oberschenkels
zwischen Kniescheibe und
Kniekehle

Gittergröße:
C

1



Platzierung
Innenseite des Unterarms an
der Verlängerung des Daumens

Gittergröße:
A oder B

2



Platzierung
Eine Handbreit über dem
Fußknöchel des Außenknöchels

Gittergröße:
C

2



Platzierung
Innenseite des Fußes 2-3 Fin-
gerbreit oberhalb des Knöchels

Gittergröße:
C

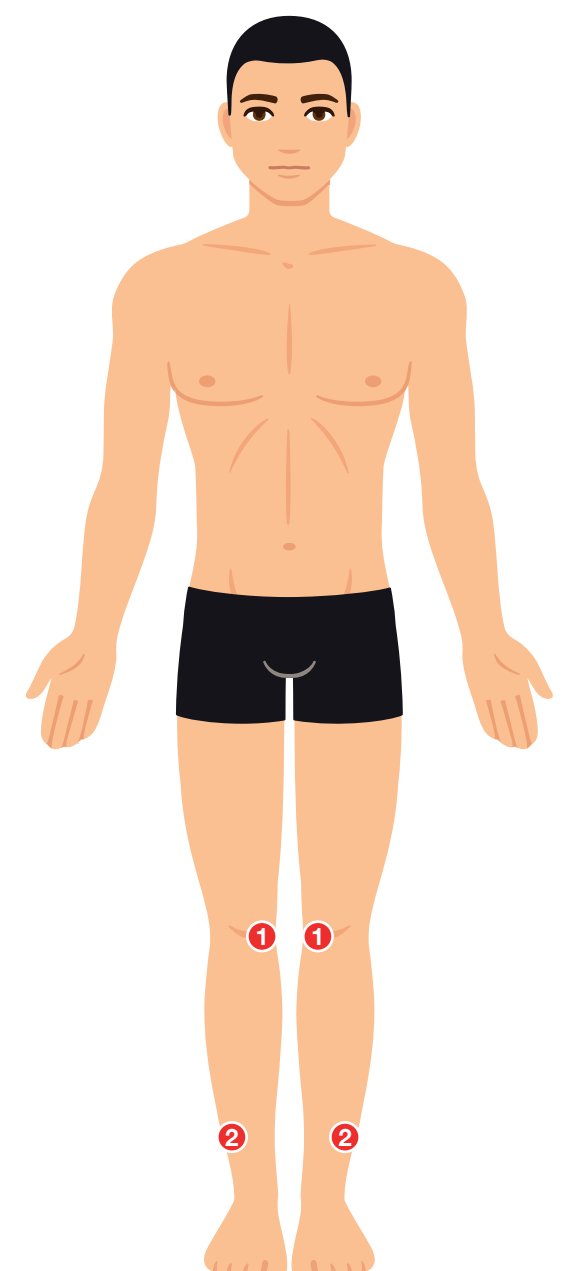
3



Platzierung
Innenseite des Fußes hinter dem
Gelenk des großen Zehs

Gittergröße:
A oder B

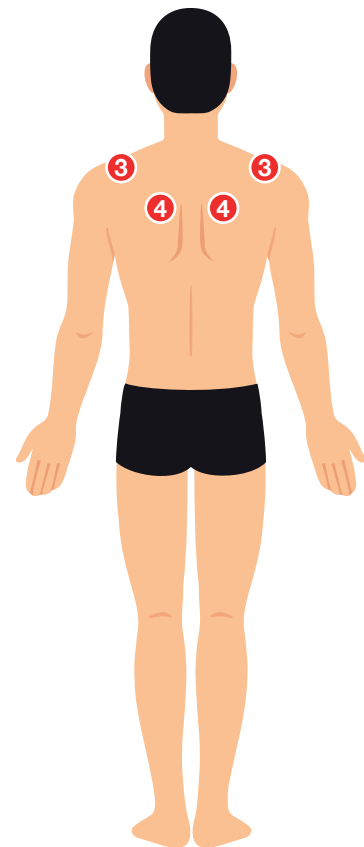
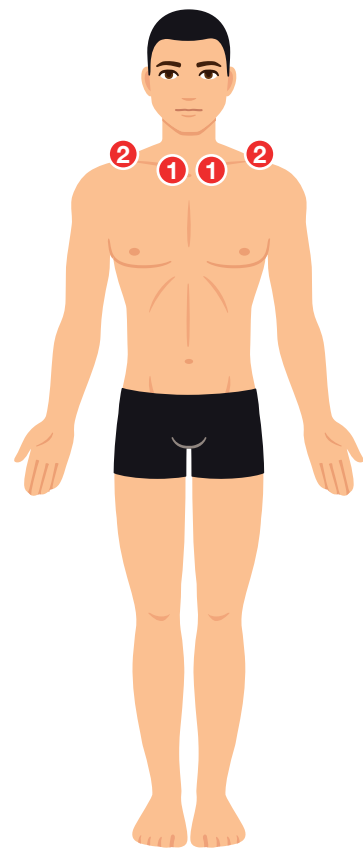
4



WÄRMEKONTROLLZENTRUM

WIRBELSÄULENBESCHWERDEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Mittig auf das Schlüsselbein

Gittergröße:
B oder C

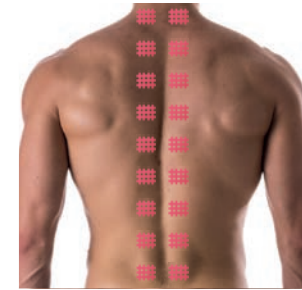
1



Platzierung
Vom Haaransatz bis zum
Hintern dicht neben der
Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

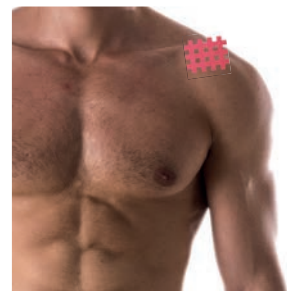
1 - 9



Platzierung
Auf das äußere Ende des
Schlüsselbeins

Gittergröße:
B oder C

2



Platzierung
Mittig auf den Rand des
Schulterblatts

Gittergröße:
B oder C

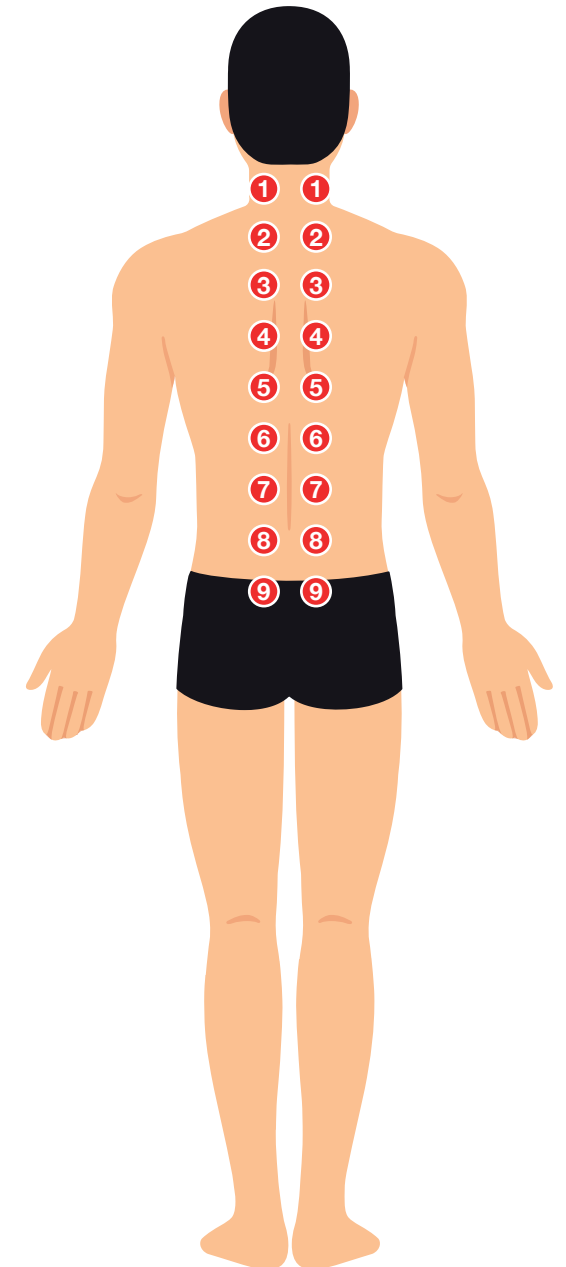
3



Platzierung
Auf das Schulterblatt dicht
neben die Wirbelsäule

Gittergröße:
B oder C

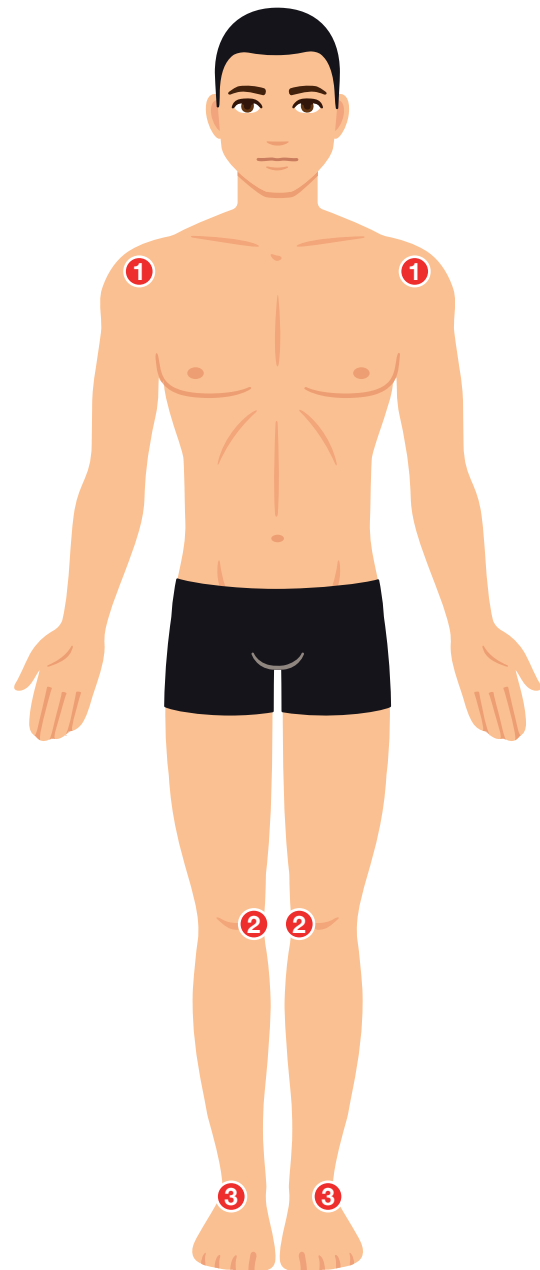
4



Hinweis: Unterstützt die Regulierung der Körperwärme bspw. bei kalten Füßen im Winter

Hinweis: Unterstützt die Entspannung der Muskulatur

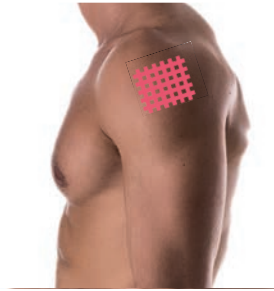
Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



Platzierung
Auf den Oberarmkopf

Gittergröße:
C

1



Platzierung

Mittig auf die Wirbelsäule
(oberer Beckenkamm)

Gittergröße:
B oder C

1



Platzierung

An der Innenseite des Ober-
schenkels zwischen Knies-
cheibe und Kniekehle

Gittergröße:
A oder B

2

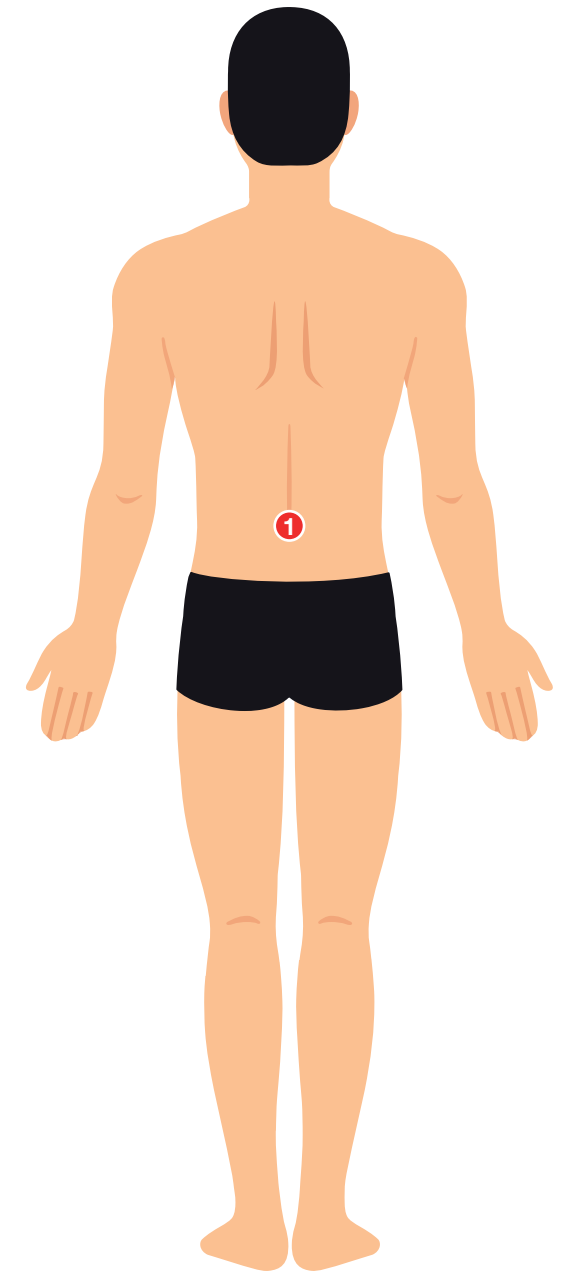


Platzierung

Auf das Brustbein zwischen die
Brustwarzen

Gittergröße:
B oder C

3



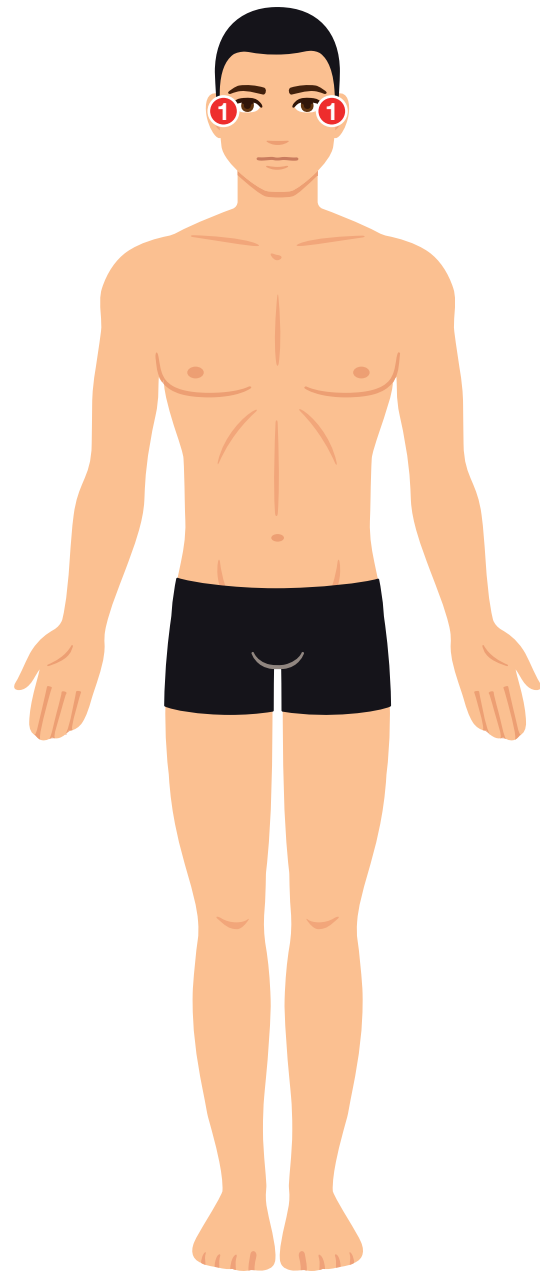
Hinweis: Unterstützt die Wundheilung

Hinweis: Hilft Schmerzen zu reduzieren und Entzündungen zu lindern

ZÄHNEKNIRSCHEN

ZAHNSCHMERZEN

Gittergrößen:
A = Klein
B = Mittel
C = Groß
(Bitte im
Zweifel etwas
größer wählen)



1

Platzierung
Auf dem Kiefergelenk

Gittergröße:
A oder B



1

Platzierung
Auf dem Handrücken zwischen
Daumen und Zeigefinger

Gittergröße:
A oder B



2

Platzierung
Auf den Zeigefinger unterhalb
des Fingernagels

Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
Auf dem Fußrücken mittig
plaziert

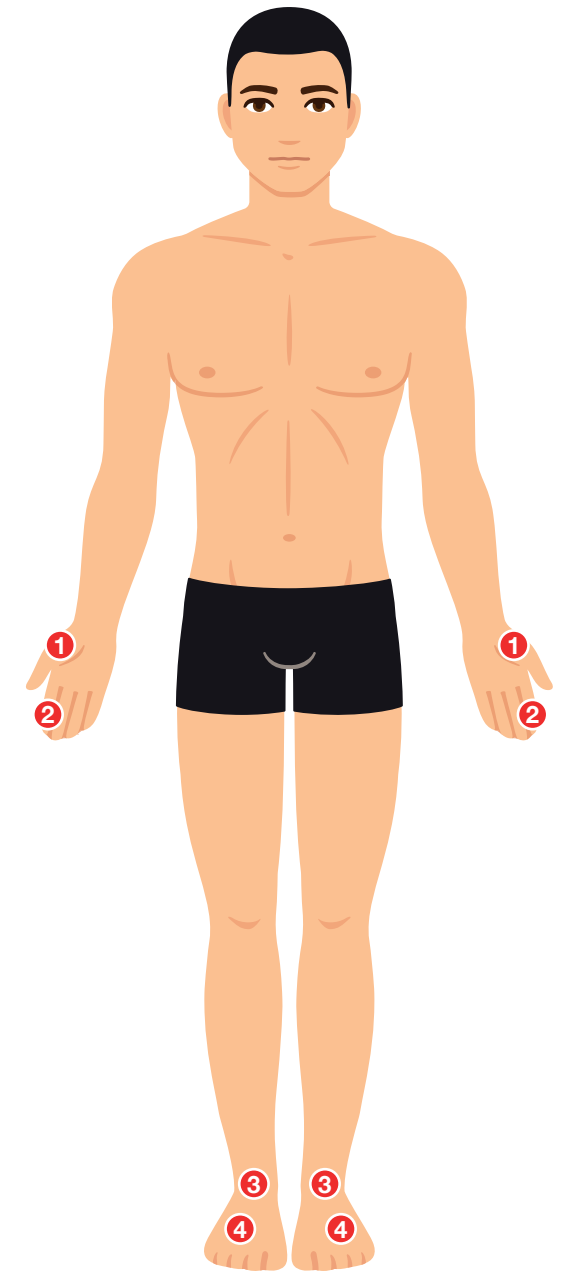
Gittergröße:
A oder B



3

Platzierung
Auf dem Fußrücken zwischen
dem zweiten und dritten Zeh

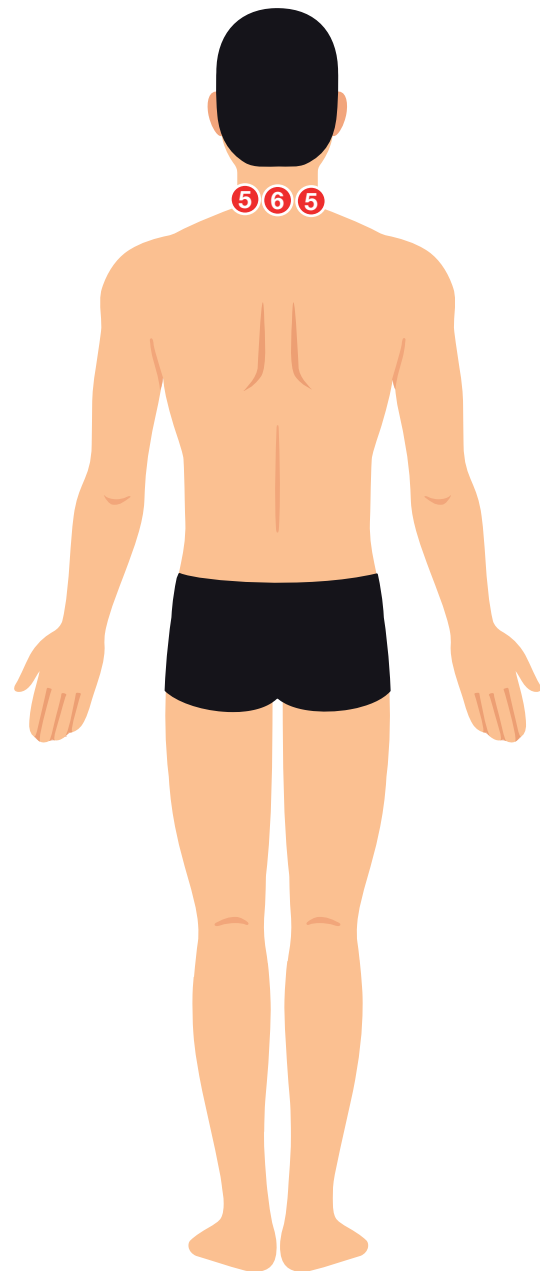
Gittergröße:
A oder B



Hinweis: Entspannt die Muskulatur des Kiefers

Hinweis: Lindert die Schmerzen (auch nach operativen Eingriffen)

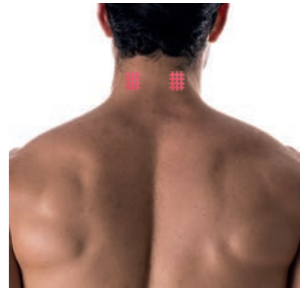
ZAHNSCHMERZEN



Platzierung
Unterhalb des Haaransatzes
neben der Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

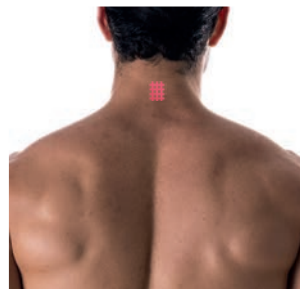
5



Platzierung
Zwischen Gitter Nr. 5 auf der
Wirbelsäule

Gittergröße:
A oder B

6



Hinweis: Lindert die Schmerzen (auch nach operativen Eingriffen)



VIELEN DANK!



Wir wünschen Dir viel Erfolg bei der
Behandlung mit den Gitterpflastern.

DEIN BACKLAXX-TEAM

