

# 5 sanfte SOS-Griffe gegen Schmerzen



Die Hände als Werkzeug: Durch sanfte Berührung aktiviert Friedl Weber Selbstheilungskräfte

**Worum es geht?**

Um Jin Shin Jyutsu. Die japanische Heilkunst gilt als „Kunst, die Lebensbatterien wieder aufzuladen“ und bietet sanfte Heilberührungen, die Schmerzen lindern.

**Warum hilft das?**

Gemäß der Kunst des Jin Shin regeneriert und versorgt ein Netz aus Energieströmen den gesamten Körper. Verschiedene Ströme und Berührungsfelder beleben und regenerieren dabei unterschiedliche Organe und

alle Körperfunktionen. Durch Berührung an den richtigen Stellen werden durcheinandergeratene Energieströme neu geordnet und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

**Wer ist unsere Expertin?**

Die Heil- und Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin Friedl Weber aus Bonn beschäftigt sich seit rund 40 Jahren mit dieser Heilkunst und zeigt konkrete Griffe, die jeder bedenkenlos zu Hause anwenden kann.

Schmerzen – egal ob akute oder chronische – zeren an den Nerven und können unbehandelt sogar Fehlhaltungen und weitere Beschwerden mit sich bringen. Wie man sie ganz ohne Medikamente lindern kann, weiß die Heilpraktikerin Friedl Weber (www.friedlweber.de) aus Bonn.

Sie praktiziert die japanische Heilkunst Jin Shin: „Diese bringt uns wieder in Einklang mit unserer angeborenen Lebenskraft“, sagt Weber.

Jin Shin sei eine reine Resonanztherapie und gehe davon aus, dass jede Berührung – ob bewusst oder unbewusst – eine Verbindung zu einem gesunden, schmerzfreien Körper herstellt. „Jeder Körper ist im

**Berührung aktiviert unser Körpergedächtnis**

Ursprung rein und unversehrt, und dieses Wissen, steckt tief in unserem Körpergedächtnis“, sagt die Expertin.

„Berühren wir uns an den richtigen Stellen, aktiviert das die gewaltigen Selbstheilungskräfte, die in uns allen stecken: Ins Stocken geratene Energien

fließen wieder, Stoffwechselprozesse werden harmonisiert, und Schmerzen lösen sich.“ Und worauf muss man bei den Heilgriffen achten? „Man kann nicht viel falsch machen“, sagt Friedl Weber. Sowohl die eigenen Handflächen, Handrücken, Füße oder Hände einer Freundin seien geeignet. Die Griffe wirken sogar über der Kleidung. „Wichtig: nicht tief in unserem Körpergedächtnis“, sagt die Expertin. Bei frischen, akuten Schmerzen würden in der Regel 10 bis 20 Minuten ausreichen, und die Schmerzen seien weg. „Wenn der Griff wirkt, spürt

man in der Regel Wärme und oft auch ein Pulsieren – das ist die Energie, die wieder ins Fließen kommt“, sagt die Heilpraktikerin. Wenn Schmerzen schon länger andauern, brauche man mehr Beharrlichkeit: Das sanfte Auflegen der Hände für 30 bis 60 Minuten und tägliche Fünf-Minuten-Wiederholungen könnten dann dabei helfen, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Gute: „Alle Griffe sind je nach Wohlbefinden im Stehen, Liegen oder Sitzen umsetzbar – also auch im Bett, auf dem Sofa oder täglich während der Bahnfahrt ins Büro.“

SIRA HUWILER-FLAMM

So geht's: Jin Shin Jyutsu



**1 Gegen Rücken- und Ischiasschmerzen**

**Wie?** Berühren Sie mit einer Hand sanft die schmerzende Stelle (z. B. linke Hand auf linke Seite des unteren Rückens) und die andere Hand diagonal gegenüber auf die Schambeinkante zwischen Unterbauch und Oberschenkel (z. B. rechts).

**Warum hier?** In diesem Körperbereich treffen diverse Organ- und Energieströme zusammen. Der gesamte Wirbelsäulenbereich wird mit neuer Energie durchflutet, und Verspannungen lösen sich.



**2 Bei akuten Verletzungen**

**Wie?** Eine oder beide Hände bequem zwischen Unterbauch und Oberschenkel in der Leisten- gegenüber platzieren.

**Warum hier?** Ist das Handgelenk gebrochen oder der Fuß verstaucht kann der Leistengriff Schmerzen lindern und sogar die Heilung beschleunigen. In diesem Körperbereich fließen beinahe alle Energieströme zusammen, deshalb hilft der Griff nicht nur die Stimmung auf, sondern reguliert auch den Stoffwechsel und kurbelt das Immunsystem an.



**3 Für den Nacken**

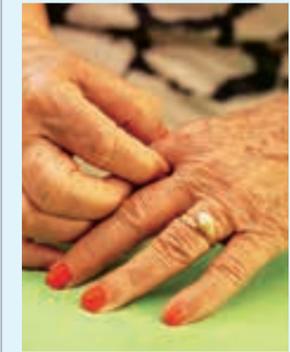
**Wie?** Die eine Hand sachte auf die Da-wo's-Stelle (da, wo es wehtut und eine Verhärtung zu spüren ist) im Nackenbereich (z. B. rechts) legen, die andere Hand diagonal gegenüber auf die Körper-Vorderseite (z. B.

links) zwischen Schlüsselbein und Brust legen. **Warum hier?** Jeder Schmerz hat eine Entsprechung auf der gegenüberliegenden Seite – nach dem Prinzip „vorn wie hinten“ oder „rechts wie links“.

**4 Bei Kopfweg an der Stirn oder in den Schläfen**

**Wie?** Schon beim ersten Anflug von Kopfschmerzen Finger für Finger mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand in das Grundgelenk kneifen. Dann den empfindlichsten Finger locker mit der ganzen Hand umfassen.

**Warum hier?** Jeder Finger hat laut Jin Shin eine unmittelbare Verbindung zu einem der Organströme, die den Kopf durchfluten. So erreicht man z. B. mit dem Zeigefinger den Blasenstrom, der die Stirn kreuzt.



**5 Der Super-Power-Griff für alles**

**Wie?** Beide Hände an eine Ferse gelegt, eine auf der Innen-, eine auf der Außenseite.

**Warum?** Die speziellen Berührungsfelder und die dort erreichbaren Energiebahnen wirken schmerzlösend auf den ganzen Körper, z. B. bei Zahn-, Kopf- oder Bauchschmerzen – deshalb wird dieser Griff auch als „Aspirin des Jin Shin“ bezeichnet.



Foto: Georg Lukas

**Venostasin®**  
verleiht schweren Beinen Leichtigkeit.



Bewährt seit über 90 Jahren.



- Lindert Schweregefühl und Schmerzen in den Beinen
- Reduziert Beinschwellungen & nächtliche Wadenkrämpfe
- Stärkt die Venen auf natürliche Weise

**Venostasin® retard 50 mg Hartkapsel, retardiert:**  
Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), z.B. Schmerzen u. Schweregefühl i. d. Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz u. Ödeme. **Warnhinweise:** Arzneimittel f. Kinder unzugängl. aufbewahren. Stand: 04/17-2.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

**KLINGE PHARMA**

www.venostasin.de