

Begriff	Griffe	Ergänzungen	Wirkung
Asthma, Atembeschwerden	R m 23 L li 14 Auch Rli h19 L re h1	20 – 40 Min.	Atembeschwerden lassen nach
Atemhilfe	R re 4 L li 22	stark	Erleichtert das Atmen
Bewusstlosigkeit	L li 4/12 R re 9	Auch Kopfzentrum und Brustbeinspitze von links her	
Bewusstlosigkeit	Li Strom Sitze li R 1 li 4 L 1 li 13 L 2 li 1 L 3 li 7 L 4 li 15 R 2 li 22 L 5 li 10	Achtung: Man arbeitet rückwärts L 5 und R 2 R 2 und L 4 usw. ➔ Aus dem 4er Strom	Kurzgriff: R re 12 L li 9 Belebt rasch
Blutung stillen	L über R	schwebend	Solange halten bis Blutung aufhört
Durchfall	re ti 8 halten	Stopp: R li 15 L li 23 Wichtig: rechte Wade	
Epilepsie	L li 4 R re 7		
Fieber senken	L li 3 R li Zf; Mf;Rf;kIF	Auch zusammen mit Essigwickel an den Füssen	SES 3 für körpereigenes Antibiotikum
Fremdkörper herausziehen	R über L	Pickel ca. 20 Min. Spiess Insektenstich L auf den Stich oder schwebend	Löst den Fremdkörper, er kann dann leichter entfernt werden
Hustenkrampf, Reizhusten	R re 3 L re 18		beruhigt
Kopfschmerzen 1	R1 li 20 L1 re 4 R2 li 21	Auch umgekehrt	Für Stirne, Augen

Kopfschmerzen 2	L li 12 R re 20	Ankerschritt GaBlaFE Auch umgekehrt	Kopfschmerzen seitlich
Kopfschmerzen 3	L1 re 18 R1 li 18 L2 re 11 R2 li Zf L3 li 4 R3 re 22	nacheinander AS DidaFE AS LeFE Sequenz auch umgekehrt	Hinterhaupt Kopfschmerzen
Kopfschmerzen mit starker Übelkeit	R Ende Brustbein L beide 7 zusam.	Eimer bereitstellen →	Führt oft zum Erbrechen
Körpereigenes Antibiotikum	R li 3 L li 15	Mind. 20 Min.	
Migräne	R re 8 L li 16	wenn man allein ist	
Migräne	Patient L1 li 14 R 1 re 14 R2 re 15 L2 li 15	Behandler L1 re neben Kopfzentr. R1 li neben Kopfzentr. Gleichzeitig wechseln R 2 Brustbeinspitze L 2 Schambein Patient sitzt auf Stuhl mit Lehne, Behandler steht hinter dem Stuhl	Ganze Sequenz ca. 20 bis 30 Min. Patient nachher müde, braucht oft Schlaf, nachher Migräne gelöst.
Muskelkrampf	Beide 8	Übers Kreuz	Löst den Krampf
Nase öffnen	R li 4 L re 9	und umgekehrt Auch R li 21 L li 22 und umgekehrt	
Nasenbluten	L re 12 R re 20	Variante 2: L li 12 R re 25 R li Kniekehle R li 16 Auch umgekehrt	Variante 3: R li 21 L li 22 L re 14 auch umgekehrt
Nierenkolik	R re 2 L re 16	Mit Druck halten Auch R li 2 L li 16	So lange halten, bis Druck nachlässt
Schlaganfall	16 – 19 Strom	Innerhalb der ersten 12 Std.	Wirkt gegen Lähmungen

Schmerzgriff Allgemein	R re 5 L re 16	und umgekehrt	
Lokaler Schmerz		1 Hand auf oder schwebend über Schmerzstelle andere H ti 8 auf der Seite des Schmerzes	
Sterbehilfe	Beide 7	Übers Kreuz halten	Öffnet SES 4
Verbrennungen	L über R	Mind. 20 Min. kühlen R schwebend über der Verletzung ca. 20 bis 30 Min.	Verhindert Blasen
Verstopfung	li ti 8 halten	Wichtig: Linke Wade	
Zahnschmerzen	R re 8 L li 16 u umg.	Griff auf der gegenüberliegenden Seite	