

# ACU-PAIN PLUS



## GEBRAUCHSANWEISUNG

Wir freuen uns, dass Sie sich für einen **Acu-Pain Plus** entschieden haben.

Die Elektroakupunktur beruht auf dem uralten Wissen der traditionellen chinesischen Akupunkturmedizin, kombiniert mit modernen westlichen Technologien.

Die Akupunktur ist einfach und leicht anzuwenden.

Um optimale Ergebnisse zu erzielen und Ihren **Acu-Pain Plus** lange Jahre in gutem Zustand zu erhalten, sollten Sie die Gebrauchsanweisung aufmerksam durchlesen und sich die Zeichnungen der Akupunkturpunkte auf den verschiedenen Körperbereichen gut ansehen und verinnerlichen.

### Was versteht man unter Akupunktur?

Die Akupunktur ist weltweit als die älteste therapeutische Methode bekannt und anerkannt. Ihre Wurzeln liegen in der chinesischen Medizin, der chinesischen Wissenschaft von der Ernährung, bei der die Lebensmittel in Einklang mit den fünf Elementen stehen müssen, im Qi Gong (die Qi Gong Heilübungen) und im Tuina (Massage).

Diese empirische asiatische Wissenschaft über die Funktionen und die Behandlungen des menschlichen Körpers beruht auf der Lehre des Energiegleichgewichts im Körper.

In einem gesunden Körper ist die Lebensenergie Qi (Chi) harmonisch auf die Meridiane verteilt. Eine Störung der Harmonie blockiert das Energiegleichgewicht des Menschen und kann, wenn sie nicht behandelt wird, zu Unwohlsein oder Schmerzen führen.

Die Störung des Gleichgewichts kann von außen her behandelt werden. Eine der dazu geeigneten Methoden ist die Akupunktur.

Entlang der Meridiane liegen die 361 klassischen Akupunkturpunkte an ganz genau bestimmten Stellen.

Jeder dieser Punkte steht mit einem bestimmten Organ in Verbindung. Da diese Akupunkturpunkte nah unter der Haut liegen, kann man über sie in das tiefer liegende Energiesystem des menschlichen Körpers eingreifen.

Im Prinzip können alle Beschwerden über einen oder mehrere entsprechende Akupunkturpunkte behandelt werden. Dazu setzt der Akupunkturarzt Nadeln ein, was manchmal als unangenehm empfunden wird.

Das **-ACU-Pain Plus** Elektroakupunktursystem hat zwei verschiedene Funktionen:

- Die exakte Lage des Akupunkturpunkts wird mit einem Signalton angezeigt.
- Der lokalisierte Punkt wird mittels Elektroakupunktur stimuliert.

1. Der **ACU-Pain Plus** misst den elektrischen Hautwiderstand, um die auf dem menschlichen Körper befindlichen Akupunkturpunkte aufzufinden.

Die Diagramme ermöglichen die ungefähre Bestimmung der Punkte.

Der **ACU-Pain Plus** scannt die Hautoberfläche rings um den Punkt und ein Signalton gibt die genaue Lage des Punktes an.

Mit dieser Technik können die Akupunkturpunkte ganz leicht aufgefunden werden.

- Der **ACU-Pain Plus** stimuliert den lokalisierten Punkt mit einem elektrischen Reiz schwacher Intensität.

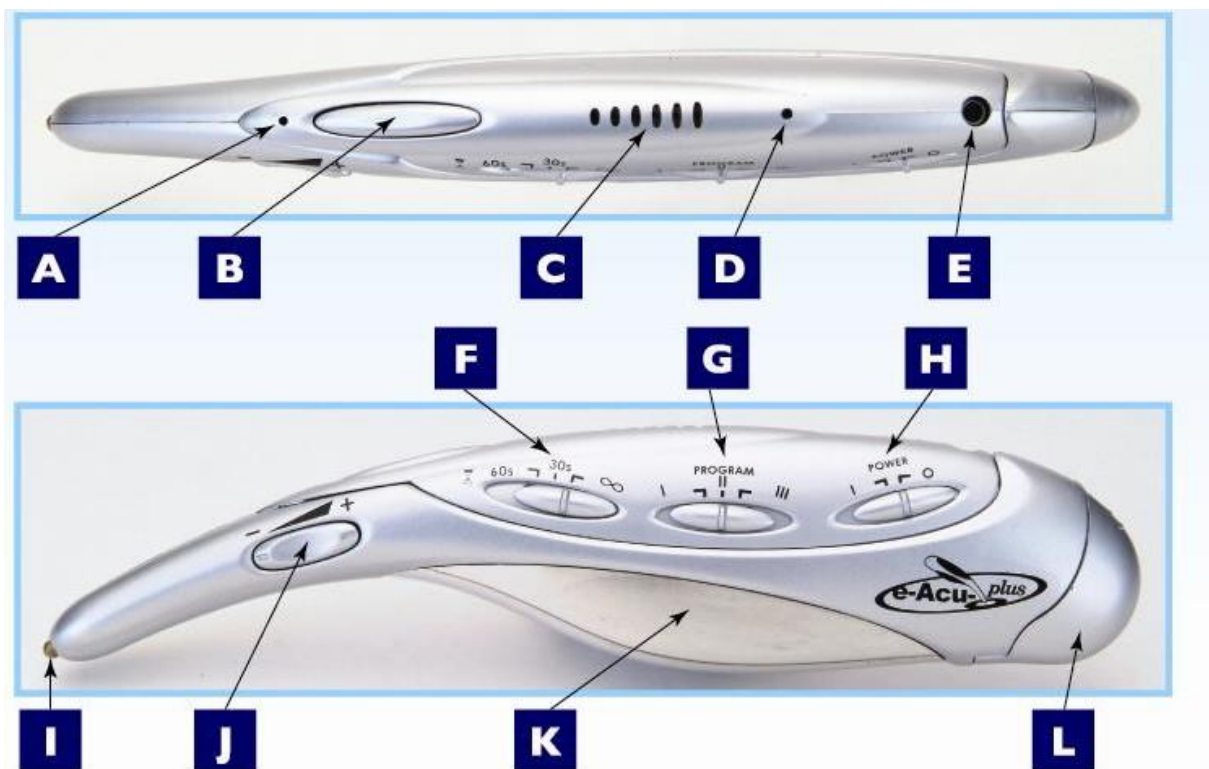
Diese Methode ist ganz besonders einfach, gesund, schmerzlos und sanft. Besonders für empfindliche Personen geeignet.

1

Die Dauer und die Intensität der Förderung auf eine Akupunktur, hängt von jedem Einzelnen. Die Dauer der Förderung ist einstellbar, oder Vorauswahl zu 30/60 Sekunden. 6 Stufen der Intensität kann der Benutzer wählen das gewünschte. Je nach Dicke der Haut, kann der Benutzer mehr oder weniger schnell spüren ein Kribbeln unangenehm. Die elektronische Akupunktur kanalisieren Energien des Körpers, wieder ein Gleichgewicht.

### Gebrauchsanweisung

Sie können das Gerät auf Sie oder eine andere Person. In diesem Fall müssen Sie von Hand die Person behandelt (z. B. der Schulter). Dies ist notwendig, dass der Strom wird an eine andere Person. Die Ergebnisse der elektro- Akupunktur sind wirksames, wenn du fern von Stress und Müdigkeit den Alltag Sie müssen nicht beunruhigt über das Telefon oder das Fernsehen während der Sitzung. Vergewissern Sie sich, dass die Raumtemperatur bequem.



A LED grün  
 C Statusanzeige LED  
 E Kopfhöreranschluss  
 I Spitze kupfer  
 K Metallische oberfläche

B Schaltfläche aktivieren der elektro-akupunktur  
 D Indikator für niedrige Spannung  
 F Schaltfläche einstellung Timer (Dauer der sitzung)  
 H Schaltfläche inbetriebnahme  
 J Schaltfläche intensität  
 L Mitführend batterien



2 Batterien CR2025



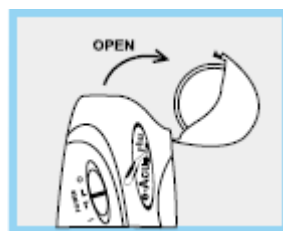
Angebot

### Einlegen der Batterien?

Halten Sie das Gerät gerade in der Hand (wie auf dem folgenden Schema).

Mit dem Daumen, ziehen Sie den Deckel des compartment (L) Legen Sie die 2 Batterien 3V CR2025 im (L) nach dem Umbau im Inneren.

Batterien leicht. vergewissern sie sich, der guten Positionierung der Polaritäten. Die Abdeckung, bis seine "Klick"



### Verwendung

#### Inbetriebnahme des Gerätes

1. Bewegen Sie die Schaltfläche Inbetriebnahme der Position 0 in der Position I (Abbildung 1)
2. Sie hören sehr leicht den signalton. (Der Sound ist sehr gering, um nicht zu stören). Anschluss der Kopfhörer, damit das Signal. (Abbildung 2)
3. Auswahl des Programms, die Dauer der Sitzung und im Hinblick auf die Intensität vor Beginn der Sitzung



#### Auswahl des Programms

Sie haben die Wahl zwischen 3 Programme ... schieben sie die Programm auf die Position I, II oder III (Abbildung 3).

- I: Welligkeit, zur Verbesserung der Blutzirkulation.
- II: Strom intermittierend, um Muskeln und nerven.
- III: DC, schmerzlindernd.



#### Dauer der Sitzung

Verwenden sie die taste Timer, um zu entscheiden, die dauer der Sitzung: (Abbildung 4)

- 30 Sekunden für eine Sitzung von 30 Sekunden.
- 60 Sekunden für eine Sitzung von 60 Sekunden
- ∞ Zu einer Sitzung ohne zeitliche Begrenzung.



#### Auswahl E Intensität

Sie haben die Wahl zwischen 6 Stufen der Intensität ungerichte der Leiste des LED Mindestvorräte links, Sie haben die Wahl enau höchsten rechts. (Abbildung 5)

Drücken Sie die Schaltfläche "+" für die Erhöhung der Intensität (Maximum 6). (Abbildung 6)

Drücken Sie die Taste "-" um die (Minimum 1) (Abbildung 6).



#### Bewertung

Ist immer einer Sitzung durch die Intensität am niedrigsten. Können Sie die

Intensität des Elektro-Akupunktur in jedem Augenblick der Sitzung.

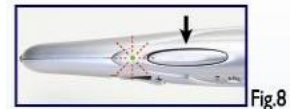
Wo befinden sich die Akupunkturpunkte?

1. Halten Sie die **Acu-Pain Plus** als ein Kugelschreiber, den Daumen gut an das Metall, um einen guten Kontakt.
2. Ziehen Sie die Spitze aus Kupfer auf der Haut, indem Sie langsam. Die Haut muss selbst nicht fett, trocken und seine (keine Schnitte, Kratzer, Narben ...)(Abbildung 7)
3. Steigt das Signal für die Annäherung an einen Akupunktur (siehe Abbildung am Ende des Handbuchs.



### Behandlung

4. Drücken Sie auf die Schaltfläche aktiviert (Taste B). Ihnen kleine Kribbeln wie eine Nadel. Gefühl hängt von der Intensität.(Abbildung 8)



Notizen Wenn Sie die unbegrenzte Zeit ( $\infty$ ) der Sitzung, halten Sie die Taste B die ganze Zeit von der Anwendung.

5. Die LED grün blinkt bei der stimulation.(Abbildung 8)
6. Wenn die Stimulation ist ausreichend, wenn die grüne LED erlischt, und Sie hören wieder das Signal. Sie wiederholen die obigen Schritte für eine neue Anregung.
7. Wenn die Sitzung beendet ist, ziehen Sie erneut den Schalter (H) auf Position 0
8. Wenn die Batterie leer, die Anzeige für niedrige Spannung leuchtet.(Abbildung 9)



### Notizen

1. **Behandlung von Schmerzen oder Symptome, die mit diesem Gerät keine medizinische Behandlung nicht gewährleistet ist und als solches. Es ist kein Ersatz für eine Diagnose oder Behandlung.**
2. **Die Actu-Pain Plus nicht ein medizinisches Gerät.**
3. Ihrem behandelnden Arzt in den folgenden ca:
  - Sie sind schwanger
  - Sie tragen einen Herzschrittmacher
  - Sie behandeln Strahlung

Diese Liste ist nicht exhaust, fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie Zweifel haben, oder die auf Grund eines médecon Akupunkteurs.

4. Falls Sie die unangenehmen Empfindungen oder Schmerzen, wenn FESTSTELLU psychologische Probleme, Ihrem behandelnden Arzt.
5. **Die Dauer einer Sitzung hängt von dem Schmerz zu lindern. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Behandlung mit 2 oder 3 x täglich jeweils 30 Sekunden auf ein und derselben Nummer. Erfahre Sie eine Entlastung nach 5 oder 10 Sitzungen. Bei chronischen Schmerzen, wiederholen Sie die 2 oder 3 Sitzungen pro Woche, indem sie länger dauern die Sitzungen. Wenn der Schmerz verringert, reduzieren Sie die Häufigkeit der Sitzungen und Abstand.**
6. **Die Kribbeln je nach Intensität gewählt.**
7. **Können Sie das Gerät an eine dritte Person** (als Kind).In diesem Fall, **welche die Person während der Sitzung** (Textbeispiele, indem Sie durch Ihre Hände auf dem Arm) zur Übertragung der geringe Strom der Körper seine eigene.
8. Die Wirksamkeit der Elektro-Akupunktur ist grösser, wenn Sie entspannt, und vermeiden Sie Stress des Alltags. Seien Sie nicht gestört durch Telefon oder Fernsehen. Installieren Sie bequem und genießen Sie die Sitzung.

### Batterien

- 2 Lithium CR2025. Bitte verwenden Sie nur solche Batterien, und nicht zwei Batterien mischen. Verwenden Sie keine Batterien.

- Lesen Sie die Anweisungen Batteriewechsel oben und halten auch die Pole.
- Sie nicht, Akkus zu laden.
- Verwenden Sie keine Batterien Quecksilber.
- Verwenden Sie keine Batterien Quecksilber.
- Entfernen Sie die Batterien sehr gebraucht, um eine Flucht.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie nicht das Gerät über einen längeren Zeitraum.

### **Instandhaltung Ihres ACU-Pain Plus:**

Schalten Sie Ihr Gerät vor der Reinigung stets aus. Reinigung mit einem feuchten Tuch.

### **Achtung:**

Tauchen Sie das Gerät nie ins Wasser. Bewahren Sie das Gerät nie an einem feuchten Platz auf. Bewahren Sie das Gerät nicht in Reichweite von Kindern auf.

### **Schemazeichnung der Akupunkturpunkte des menschlichen Körpers**

Es gibt 12 Primär-Meridiane und 2 Extra-Meridiane. Die Angaben in Klammern entsprechen den englischen Abkürzungen der Meridiane.

1. Meridian der Lunge (Lu)
2. Meridian des Dickdarms (Li)
3. Meridian des Magens (St)
4. Meridian der Galle (Sp)
5. Meridian des Herzens (He)
6. Meridian des Dünndarms (Si)
7. Meridian der Gallenblase (Bl)
8. Meridian der Nieren (Ki)
9. Meridian des Herzbeutels (Pe)
10. Meridian der drei Wärmeleiter (3H)
11. Meridian der Gallenblase (Gb)
12. Meridian der Leber (Li)
13. Meridian des Gouverneurgefäßes (GV)
14. Meridian des Konzeptionsgefäßes (CV)

### **Traditionelle Akupunktur-Behandlungen**

- |                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| ● Infektionen (zum Beispiel Grippe) | ● Migräne          |
| ● Infektionen der Atemwege          | ● Regelbeschwerden |
| ● Kopfschmerzen                     | ● Durchfall        |
| ● Muskel- und Gelenkschmerzen       | ● Verstopfung      |
| ● Tennisellbogen                    | ● Schlaflosigkeit  |
| ● Zahnschmerzen                     |                    |

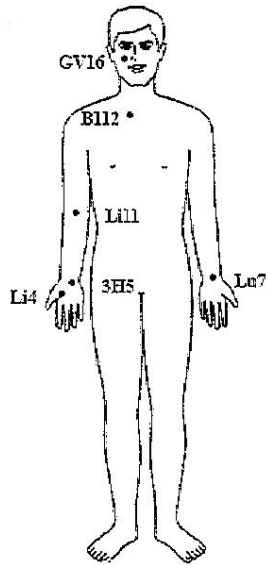
Die folgenden Lokalisierungen entsprechen den häufigsten Schmerzproblemen in den westlichen Ländern. Mit dem **Acu-Pain Plus** darf jeweils immer nur ein einziger Punkt stimuliert werden.

Behandeln Sie stets alle Punkte der jeweils gewünschten Behandlungskombination mit dem **Acu-Pain Plus**, bevor Sie zur folgenden Behandlung übergehen.

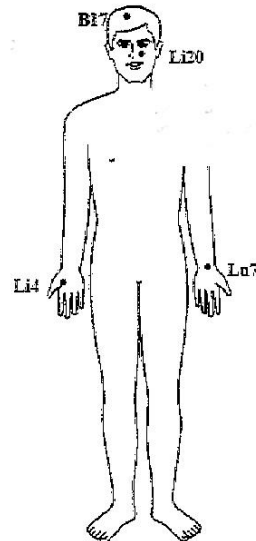
Hinweis: Die folgenden Anwendungen sind einige Beispiele, die in unseren Ländern besonders häufig auftreten. Sie können leicht mit Ihrem **Acu-Pain Plus** behandelt werden.

Ziehen Sie vorher Ihren Akupunkturarzt zu Rate.

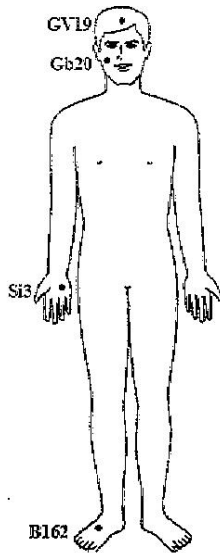
1) Infektionen  
Grippe



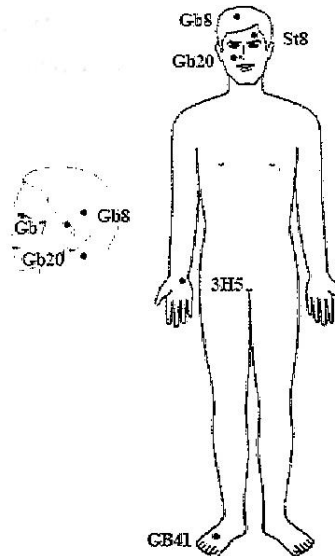
2) Infektionen der Atemwege  
Extra-Punkt 3  
Lokalisierung des oberen Teils des Nasenlochs



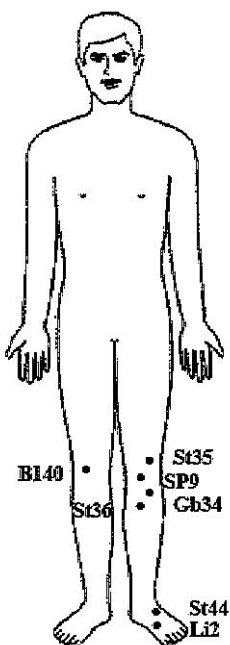
3a) Kopf



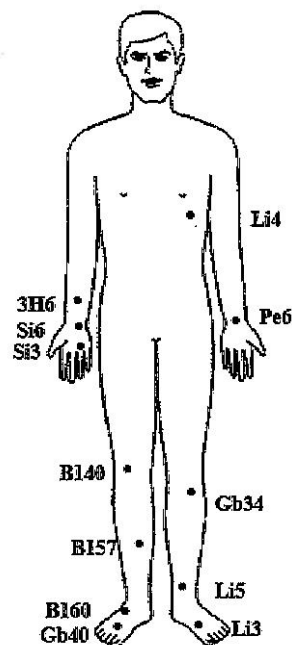
3b) Kopfschmerzen an den Schläfen



4a) Muskelschmerzen und  
Gelenkschmerzen im Knie

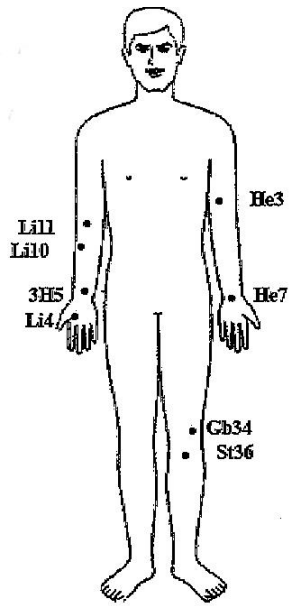


4b) Muskelschmerzen und  
Gelenkschmerzen im Rücken

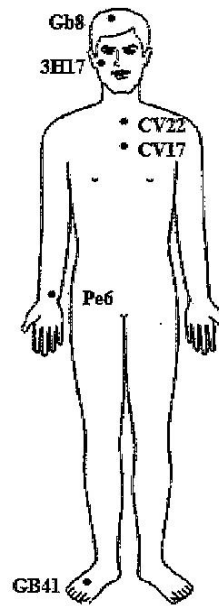




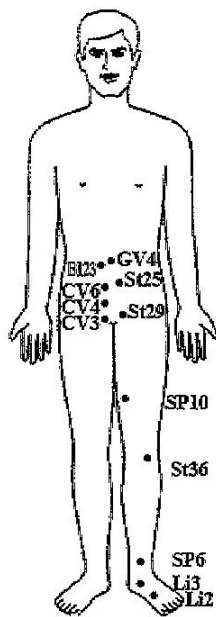
4c) Muskelschmerzen und Gelenkschmerzen Tennisellbogen



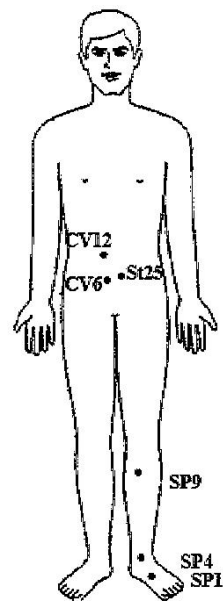
5) Schluckauf



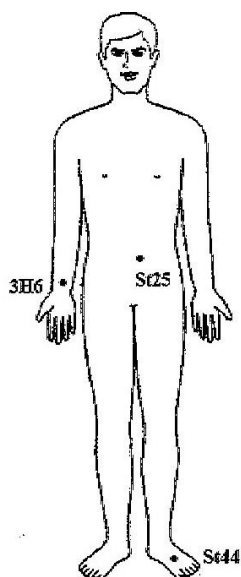
6) Menstruationsbeschwerden



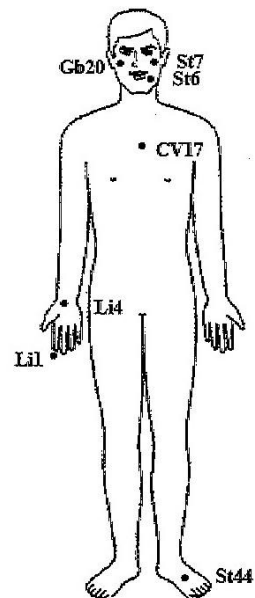
7) Durchfall



8) Verstopfung



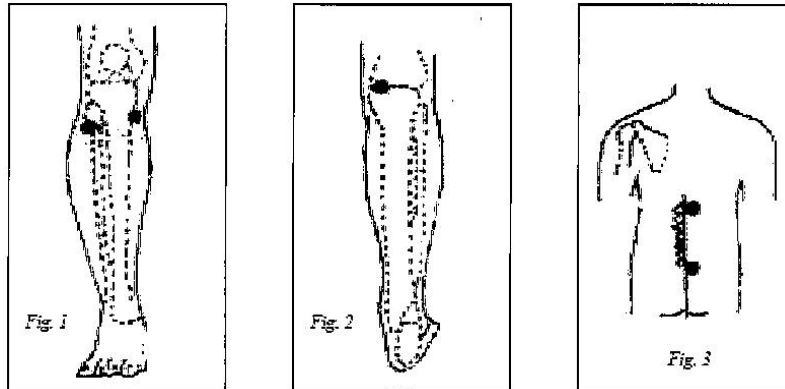
9) Zahnschmerzen



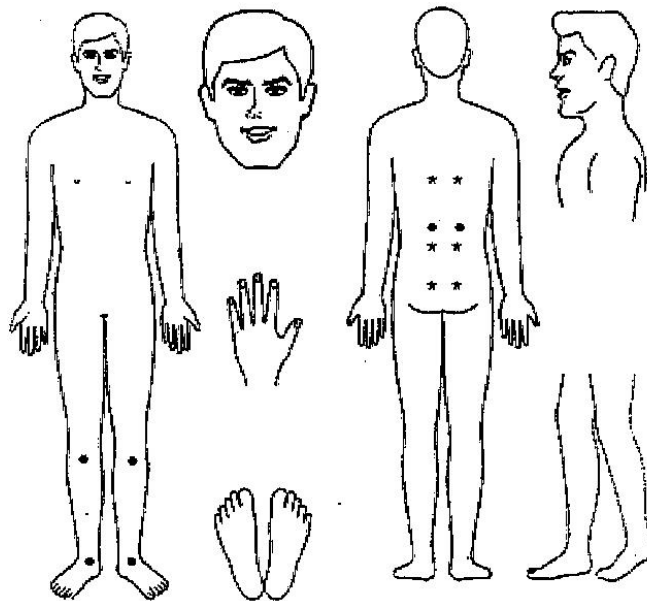
## RÜCKENSCHMERZEN:

Meist sitzen die Rückenschmerzen im unteren Bereich des Rückens. Sie können auf eine zu schnelle Bewegung, eine ungünstige Stellung, einen verspannten Muskel, den Menstruationszyklus usw. zurückzuführen sein.

Stimulieren Sie zur Linderung von Rückenschmerzen die auf den unten aufgeführten Zeichnungen angegebenen Punkte mit Ihrem **ACUPAIN ELEKTROAKUPUNKTURSTIFT**.



Schmerzen im unteren Rückenbereich

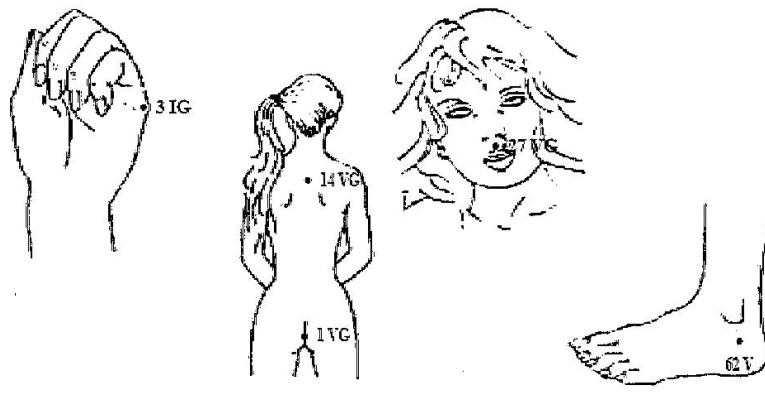


## SCHMERZEN VERTIKAL AUF DEM RÜCKGRAT

62 V, 3 IG, 1 VG stimulieren. 14 VG und 27 VG.

- 62 V: Äußerer Fuß, unter der äußeren Malleole über dem oberen Rand des Calcaneum. In der Vertiefung am äußeren Austritt des Sprungbeins
- 27 VG: Genau zwischen der Nasenwurzel und der Oberlippe
- 14 VG: Am Rücken zwischen dem 7. Halswirbel und dem 1. Rückenwirbel, also auf der so genannten „Bisonbeule“
- 1 VG: An der Spitze des Steißbeins, am unteren Ende
- 3 IG: Am äußeren Rand der Handfläche in einer kleinen Vertiefung des Knochenhöckers des Gelenks, also am Ende der Falte, die sich beim Bilden einer Faust in der Handfläche bildet

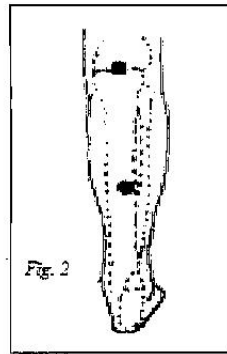
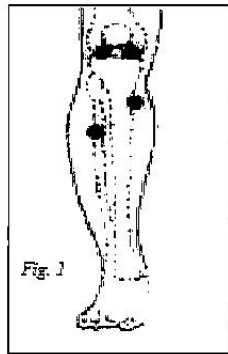




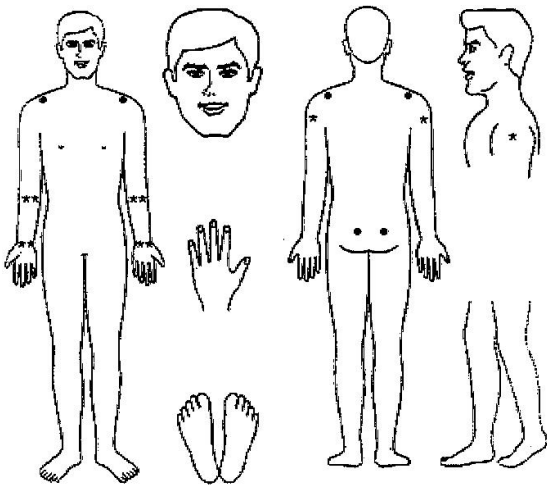
**SCHMERZEN IM KNIE**

Kann von einem verspannten Muskel, einer Übung, einem Trauma, einem Rheumatismus usw. herrühren.

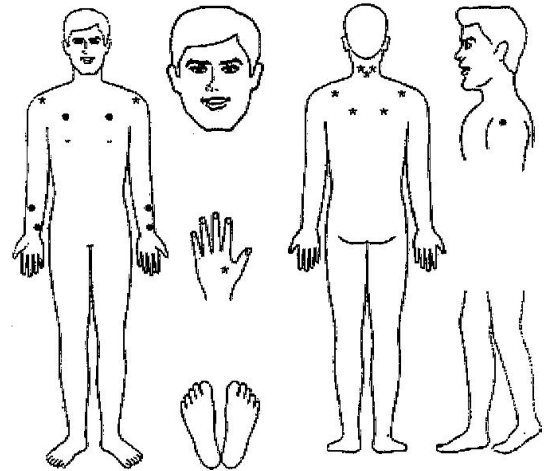
Stimulieren Sie zur Linderung von Schmerzen im Knie den angegebenen Punkt mit Ihrem **ACUPAIN ELEKTROAKUPUNKTURSTIFT**.



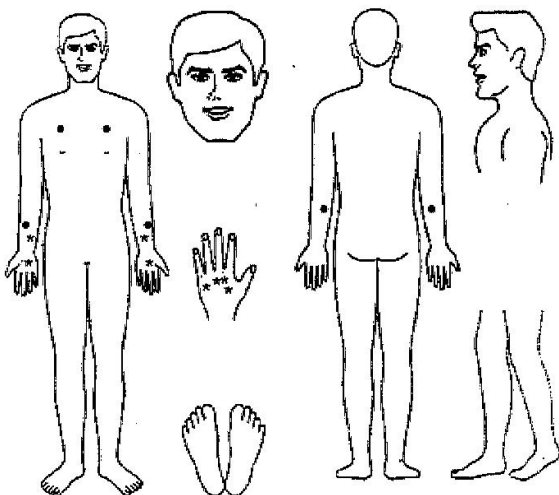
Schmerzen in Armen und Ellenbogen



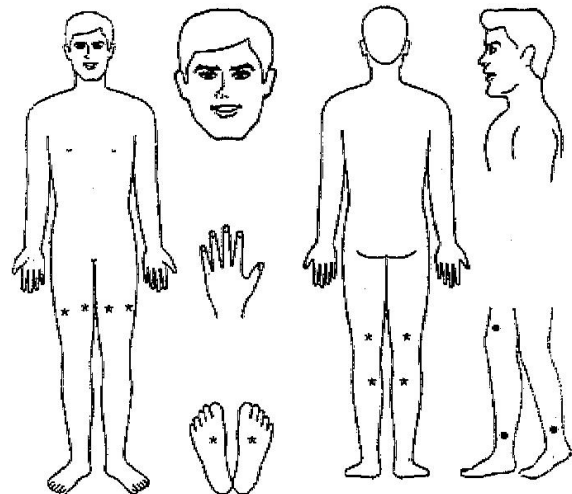
Schmerzen an Hals und Nacken



Schmerzen in den Händen

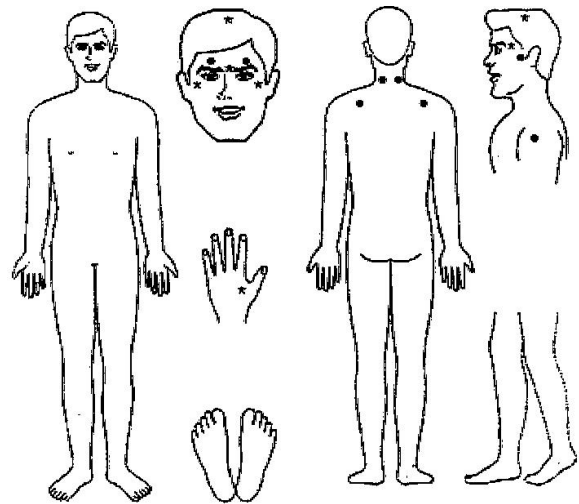
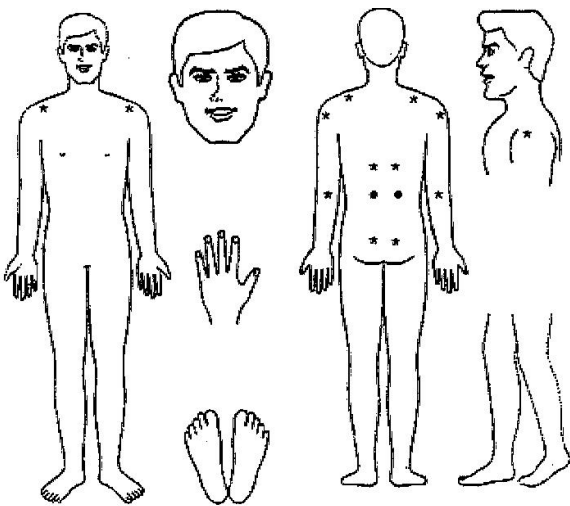


Schmerzen in den Beinen



## Schmerzen in den Schultern

## Kopfschmerzen, Migräne



### **KOPFSCHMERZEN**

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben: Migräne, Blutandrang, Nebenhöhlen, Zahnschmerzen, Überforderung, Müdigkeit, Spannungen, Druck usw.

Stimulieren Sie zur Linderung von Kopfschmerzen die auf den unten aufgeführten Zeichnungen angegebenen Punkte mit Ihrem **ACUPAIN ELEKTROAKUPUNKTURSTIFT**.

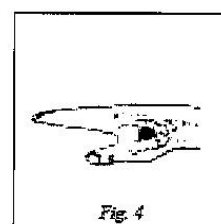
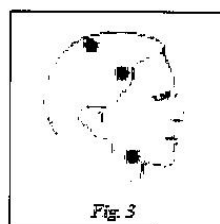
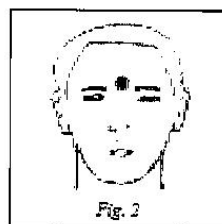
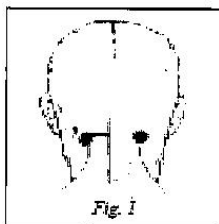


Abb. 1: am wirksamsten für leichte Kopfschmerzen.

Abb. 2: Blutandrang.

Abb. 3: Kopfschmerzen im Allgemeinen.

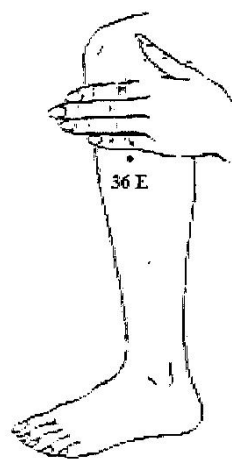
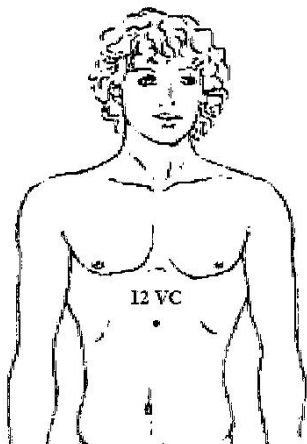
### **SODBRENNEN**

45 E. 36 E. 12 VC.

12 VC: Auf der Mittellinie zwischen dem Bauchnabel und dem Knochen, der das Brustbein beendet. Auf halber Höhe zwischen den beiden.

45 E: An der Ecke des Nagels der 2. Zehe auf der Seite der 3. Zehe.

36 E: An der Innenseite des Beins 4 Fingerbreit unter dem Knie zwischen den beiden Muskelmassen ein wenig außerhalb des Schienbeins.

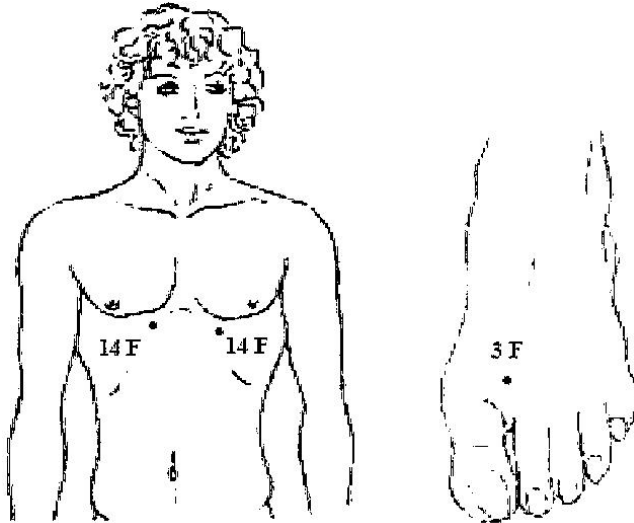


## LEBERKRISE

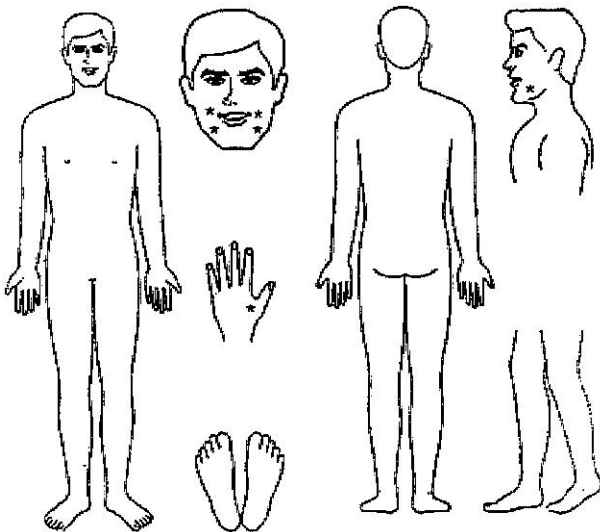
14 F. 3 F.

14 F: Unter der Brustwarze in einer Vertiefung des 6. Zwischenrippenbereichs (zwischen den Rippen). Dieser Punkt wirkt direkt auf die Leber ein und verbessert deren Funktionen.

3 F: An der Spitze des von den beiden ersten Zehen gebildeten Winkels (Großer Zeh und 2. Zeh, wenn sie gespreizt sind).



## Zahnschmerzen



## SCHLAFLOSIGKEIT

Schlaflosigkeit wird von Spannungen und Stress, Veränderungen der Umgebung, einer Höhenlage usw. hervorgerufen.

Stimulieren Sie zur Linderung von Schlaflosigkeit die auf den unten aufgeführten Zeichnungen angegebenen Punkte mit Ihrem **ACUPAIN**

**ELEKTROAKUPUNKTURSTIFT.**

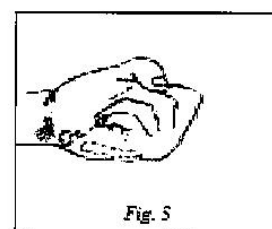
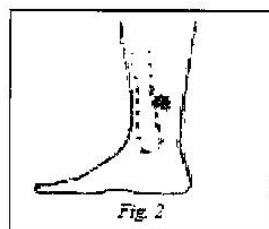
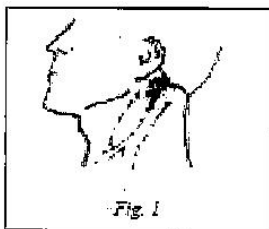


Abb. 3: Der wirksamste Punkt zur Bekämpfung von Schlaflosigkeit

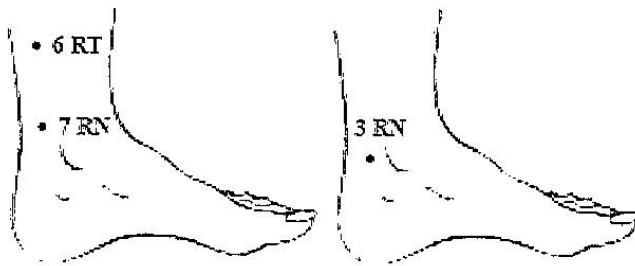
## BESIEGEN SIE DIE MÜDIGKEIT

**Stimulieren Sie: 3 RN. 7 RN. 6 RT.**

3 RN: Dieser Punkt ist leicht zu finden. Er liegt genau hinter der internen Malleole in der Vertiefung.

7 RN: An der Innenseite des Beins, 2 Fingerbreit über der internen Malleole (Knöchel).

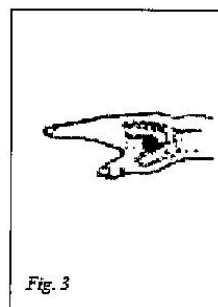
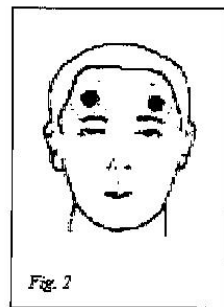
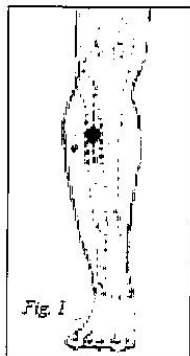
6 RT: An der Innenseite des Beins, 4 Fingerbreit über der internen Malleole hinter dem Schienbein.



## REVITALISIERUNG

### **REVITALISIEREN SIE IHREN KÖRPER**

Personen, die spät arbeiten müssen, Studenten, die nachts lernen und viele andere Personen leiden unter einem Mangel an Energie. Der **ACUPEN ELEKTROAKUPUNKTURSTIFT** schenkt ihnen neue Energie und Vitalität. Durch die Stimulierung der unten angegebenen Punkte mit dem **ACUPAIN ELEKTROAKUPUNKTURSTIFT** wird der Körper revitalisiert, gestärkt und mit der nötigen Energie versorgt.



## DIE ANTI-STRESS PUNKTE

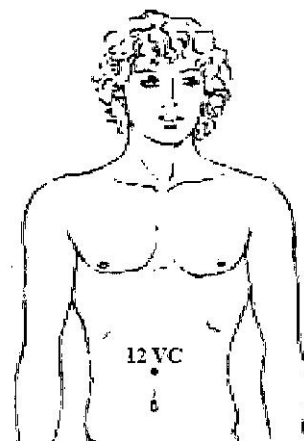
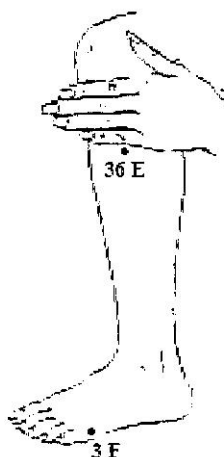
### **DIE EMPFOHLENEN PUNKTE:**

**Stimulieren Sie am ersten Tag: 36E. 3 F. 12 VC.**

36E: An der Außenseite des Beins, 4 Fingerbreit unter dem Kniegelenk. Legen Sie die Handfläche auf das Knie: der Mittelfinger berührt dann den Punkt 36 E.

3 F: An der Spitze des von den beiden ersten gespreizten Zehen gebildeten Winkels

12 VC: Auf dem Bauch zwischen dem Nabel und dem Knochen, der den Endpunkt des Brustbeins bildet, auf der Mittellinie.

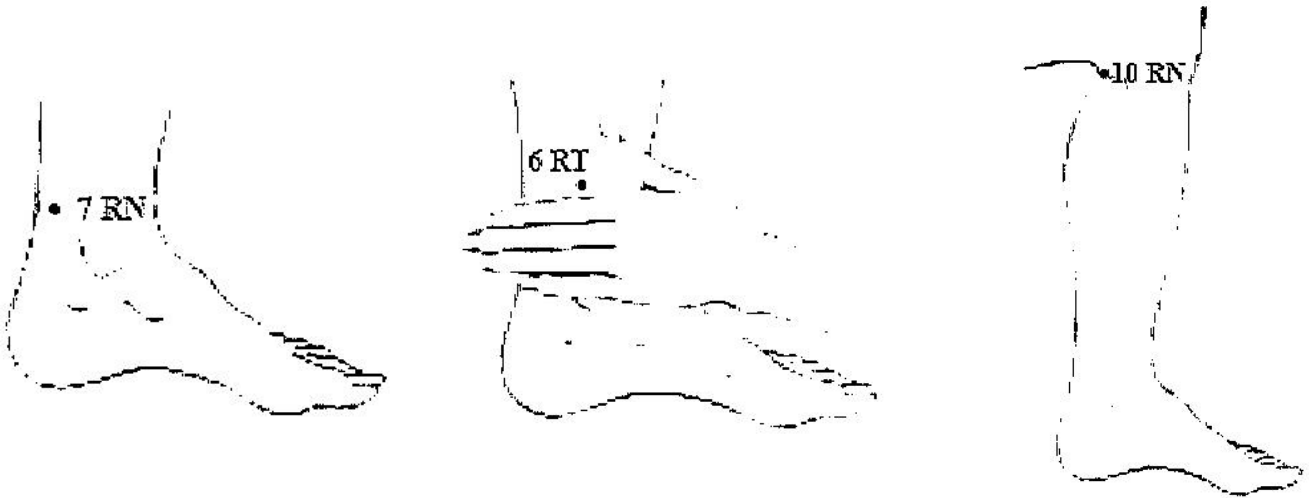


**Stimulieren Sie am zweiten Tag: 6 RT. 7 RN. 10 RN.**

7 RN: An der Außenseite des Beins, 2 Fingerbreit unter der internen Malleole (Knöchel).

10 RN: An der Innenseite des Knies an der Kniefalte in der Vertiefung über der Sehne.

6 RT: An der Innenseite des Beins, 4 Fingerbreit über der internen Malleole, hinter dem Schienbein.



**ANGSTZUSTÄNDE – BEKLEMMUNG**

**DIE FOLGENDEN PUNKTE KÖNNEN IHNEN HELFEN, SICH WIEDER SICHERER ZU FÜHLEN**

6 VC. 9 C. 3 C. 7 C

Atmen Sie mehrmals täglich tief durch (siehe Atmung und Yoga in meinem Buch „Weg mit dem Bauch“). Nehmen Sie Weizenkeime ein, die Sie mit den nötigen Vitaminen und Oligoelementen versorgen.

9 C: An der Basis des Nagels des Kleinen Fingers (auf der Seite des Ringfingers).

9 MC: An der Basis des Nagels des Ringfingers auf der Seite des Zeigefingers

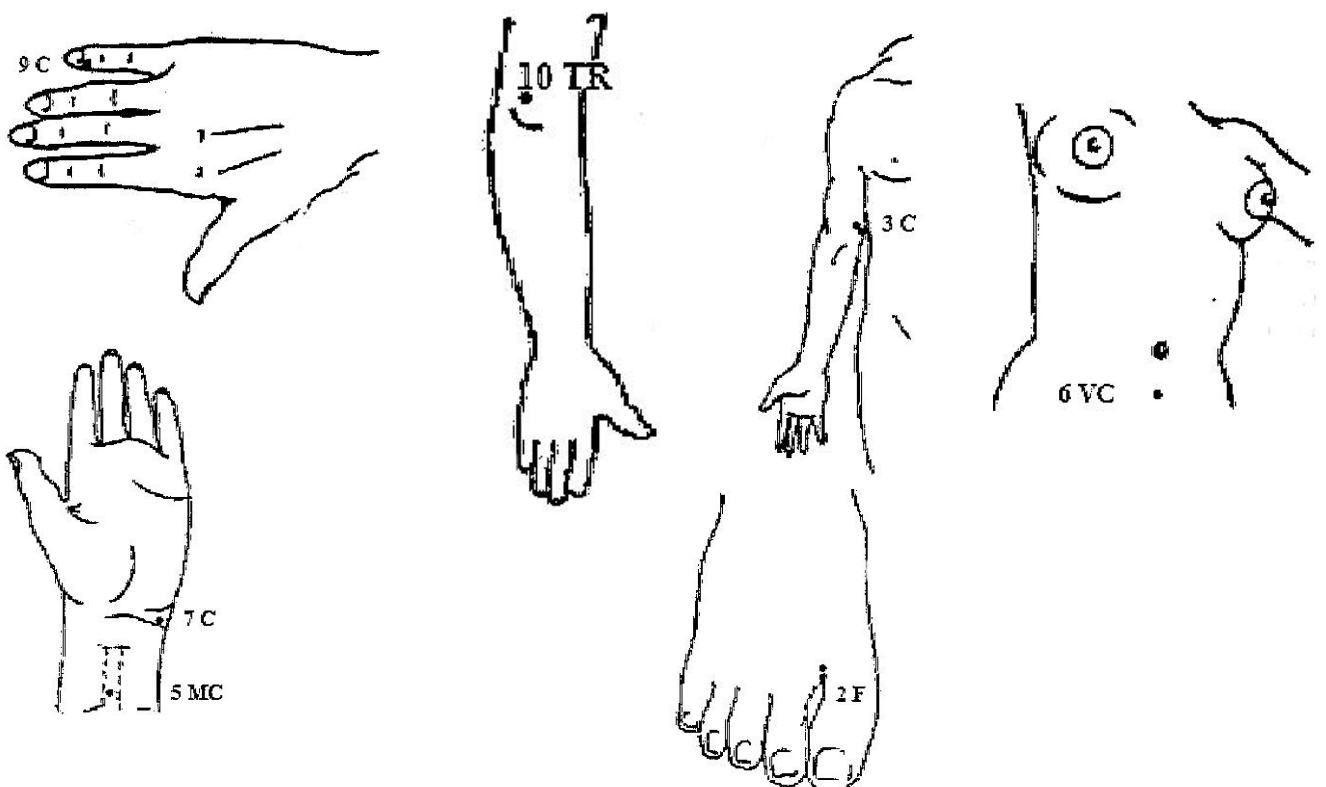
10 TR: Hinter dem Ellbogen in der Vertiefung, die entsteht, wenn man den Arm anwinkelt; über dem Ellbogenfortsatz.

3 C: An der inneren Armbeuge, da, wo die beiden Knochen aufeinander treffen.

6 VC: 2 Fingerbreit unter dem Nabel auf der Mittellinie.

2 F: Zwischen den beiden ersten Fußzehen am Gelenk des Grossen Zehs.

7 C: Auf der Falte des Handgelenks an der Basis der Kleinen Fingers.



## TABAKENTWÖHNUNG

Der wichtigste Punkt für die Entwöhnung von Tabak ist der 8 VB.

Dazu kommen 36 E, 4 GI, 20 GI, 1 V, 1 VB und zwei Punkte, die nicht auf den Meridianen liegen, sondern neben der Nase: HM 1 und HM 2.

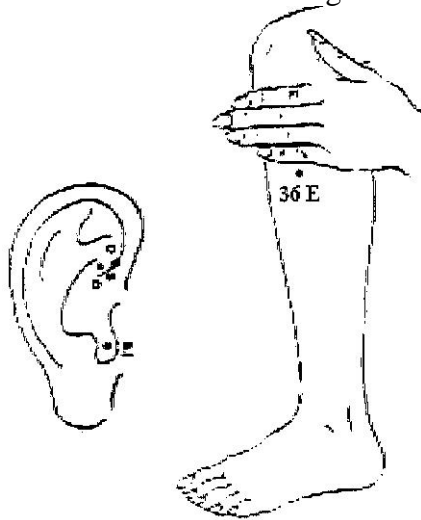
Zuerst alle zwei Tage, dann alle vier Tage und schließlich alle acht Tage. Alle Punkte stimulieren. Man kann außerdem drei Punkte aus der Auriculotherapie behandeln: Punkte 0. Lunge, Zwerchfell.

8 VB: In einer Vertiefung 3 kleine Fingerbreit vertikal unter dem höchsten Punkt der Ohrmuschel.

4 GR: An der Spitze des von den beiden gespreizten Fingern gebildeten Winkels (Daumenknochen und Zeigefingerknochen).

36 E: 4 Fingerbreit unter der Kniefalte an der Außenseite des Beins an der Innenseite des Schienbeins.

20 GI: In einer Vertiefung unter dem Nasenflügel.

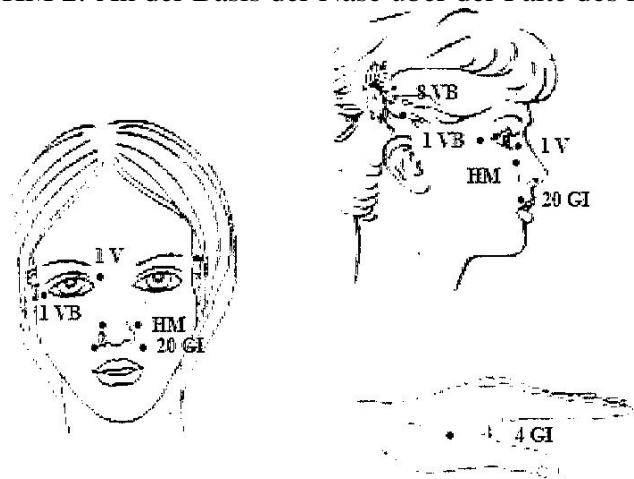


1 V: Am inneren Augenwinkel über der Tränendrüse, aus der die Tränen austreten.

1 VB: Am äußeren Augenwinkel in einer kleinen Vertiefung unter dem Knochen der Augenhöhlen.

HM 1: Etwa an der Mitte der Nasenlänge, an der Falte zur Wange hin.

HM 2: An der Basis der Nase über der Falte des Nasenlochs.



## ÜBELKEIT

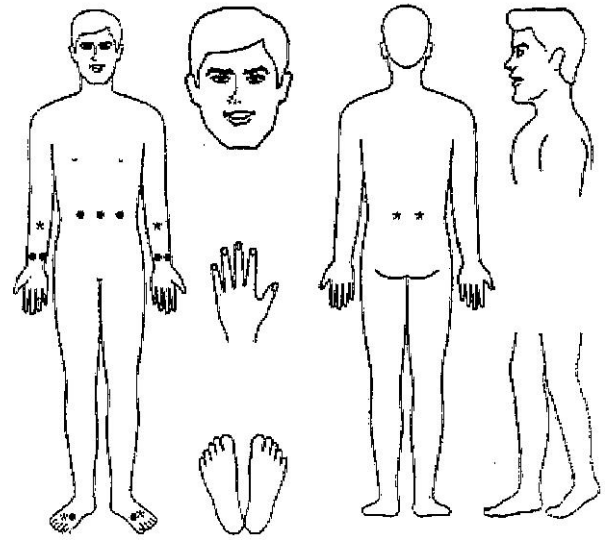
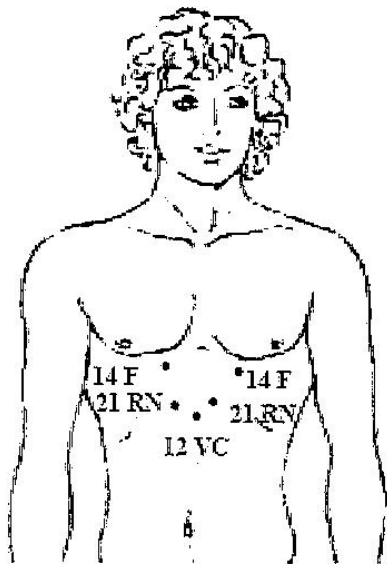
**Stimulieren Sie 14 F. 12 CV. 21 RN.**

14 F: Einfach zu finden, der Punkt liegt unter der Brust, genauer gesagt unter den Brustwarzen in einer Vertiefung zwischen den Rippen.

12 VC: Auf der Mittellinie zwischen dem Nabel und der Spitze am Ende des Brustbeins, also auf halber Höhe zwischen diesen beiden Orientierungspunkten.

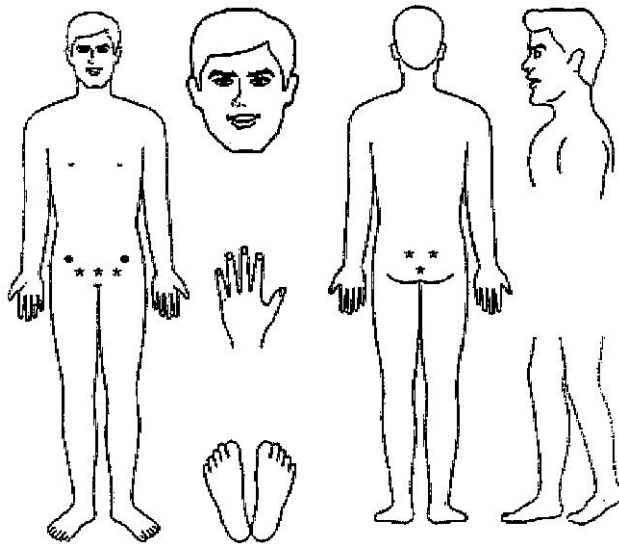
21 RN: Unter den Rippen jeweils 1 Fingerbreit neben der Mittellinie.

Übelkeit, krankhaftes Zittern



**SEXUELLE VITALITÄT**

Sexuelle Vitalität



**REGELSCHMERZEN**

Regelschmerzen

