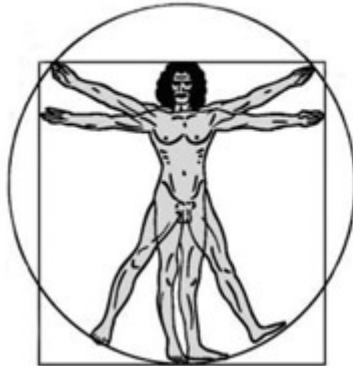


[Mehr](#) [Nächster Blog»](#)

## **Gesundheitstipps - Für ein besseres und gesünderes Leben**

Dieser Blog bietet Tipps in Gesundheitsfragen und umfangreiche Infos zu alternativen Heilmethoden. Aktuelles zum Thema Gesundheit, Fitness, sollen zu einem gesünderen und besseren Leben verhelfen.

[Magnesiummangel](#)    [Brottrunk - Anwendung und Wirkung](#)    [Zucker - Treibstoff für Krebszellen](#)    [Kurkuma - Wundermittel gegen Krebs](#)    [Ingwer - Die Wunde](#)  
[Krank durch Candida albicans](#)    [Schwarzkümmelöl - Hochwirksames Wundermittel](#)    [Zistrose - Natürliches Antibiotikum](#)    [Nocebo - Effekt - Krank durch Gedanken](#)  
[Stachelannone \(Graviola\) Wundermittel gegen Krebs](#)    [Natürliche Mittel gegen Schnupfen](#)    [Übersäuerung durch falsche Ernährung](#)    [Hilfe bei Schlafstörungen](#)  
[Weißkittelsyndrom](#)    [Ursachen für Unfruchtbarkeit](#)    [Entgiften statt Vergiften](#)    [Krankheit durch negative Gedanken](#)    [Gesund durch Finger halten \(Jin Shin Jyutsu\)](#)  
[Chia-Samen](#)

[Startseite](#)    [Der innere Arzt](#)    [Milch ist gesundheitsschädlich](#)    [Melasse Heilwirkung](#)    [Erkältung - Fehler vermeiden](#)    [Zwiebel-Honig gegen Husten](#)  
[IGeL](#)    [Die Heilkraft von Knoblauch](#)    [Fast Food Gesundheitsschädlich](#)    [Papaya - Die Gesundheitsfrucht](#)    [Cannabis gegen Krebs](#)    [Avocado - Wunder](#)  
[Hafermilch](#)    [Zitronen-Knoblauch-Kur](#)    [Blushwood-Beere heilt Krebs](#)    [Heilmittel Apfelessig](#)

## Finger halten - Jin Shin Jyutsu



Finger halten

Eine sehr effektive und einfache Möglichkeit zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit zu gelangen ist das Finger halten. Da in jedem Finger Meridiane (Energiebahnen) verlaufen kann man durch das Fingerhalten verschiedene emotionale und psychosomatische Erkrankungen lindern bzw. heilen. Die Energiebahnen sind mit bestimmten Organen verbunden und beeinflussen auch unser Denken und Fühlen. Durch das Finger halten können Körper und Geist wieder in Einklang kommen. Es ist wichtig den jeweiligen Finger ca. 2 – 5 Minuten zu halten und währenddessen ruhig zu atmen. Jeder Finger steht für unterschiedliche Emotionen und ist durch die Meridiane mit

**unterschiedlichen Organen verbunden.**

### Daumen halten

- harmonisiert die Sorgen und das Grübeln bzw. zu viele Denken.
- Stärkt das Selbstbewusstsein
- Harmonisiert den Magen Darm Trakt

Zuerst sollte der Daumen der rechten Hand (ca. 2 – 5 Minuten) und dann der Daumen der linken Hand locker umfasst werden. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen.

### **Zeigefinger halten**

- Hilft bei Angst und Unsicherheit (auch gut bei Prüfungsangst)
- Harmonisiert die Niere und Blase

Zuerst sollte der Zeigefinger der rechten Hand locker umfasst werden und dann der Zeigefinger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Hat man beispielsweise eine Prüfungssituation, kann man den Zeigefinger mit dem Daumen (kreisförmig) umfassen und die gesamte Prüfungsdauer beibehalten.

### **Mittelfinger halten**

- Harmonisiert Wut und Zorn
- Harmonisiert Leber und Gallenblase
- Harmonisiert die Nerven

Zuerst sollte der Mittelfinger der rechten Hand locker umfasst werden und dann der Mittelfinger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Nach einiger Zeit wird das Gefühl der

Wut und des Ärgers verschwinden und Harmonie einkehren.

### **Ringfinger halten**

- Harmonisiert die Trauer
- Harmonisiert die Lunge und den Dickdarm

Zuerst sollte der Ringfinger der rechten Hand locker umfasst werden und dann der Ringfinger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Nach einiger Zeit wird das Gefühl der Trauer verschwinden und Freude und Ruhe einkehren.

### **Kleinen Finger halten**

- Harmonisiert bei Stress und Überforderung
- Hilft bei Einschlafstörungen
- Hilft bei Konzentrationsstörungen
- Hilft bei Ohrenschmerzen

Zuerst sollte der kleine Finger der rechten Hand locker umfasst werden und dann der kleine Finger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Nach einiger Zeit wird sich ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Ruhe einstellen.