

# Anwendung

## Die Zifferblattmethode

Die Zifferblattmethode wurde entwickelt, um schnell und wirksam Linderung bei nicht spezifischen, lokalisierten Schmerzen zu bringen. Befolgen Sie die unten genannten Schritte, bis der Schmerz merklich nachgelassen bzw. sich Ihre Mobilität verbessert hat.



### SCHRITT 1

Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster direkt dort an, wie Sie den stärksten Schmerz spüren.



### SCHRITT 2

Bringen Sie das WEISSE Pflaster ungefähr 5 cm OBERHALB des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



### SCHRITT 3

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 12-Uhr-Position in die 3-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



### SCHRITT 4

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 3-Uhr-Position in die 6-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



### SCHRITT 5

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 6-Uhr-Position in die 9-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



### SCHRITT 6

Versetzen Sie nun zum Abschluss das WEISSE Pflaster so, dass es parallel zum HELLBRAUNEN Pflaster liegt. Dies wird als „Einklammern des Schmerzes“ bezeichnet.



# Platzierung zur Schmerzlinderung im gesamten Körper



## SCHRITT 1

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Fußsohle und ein HELLBRAUNES Pflaster an der LINKEN Fußsohle jeweils am Punkt NIERE 1 an. Lassen Sie die Pflaster dort. Verwenden Sie nun ein zweites IceWave-Pflasterpaar und durchlaufen Sie die nachstehenden Schritte.



## SCHRITT 2

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt LUNGE 9 des RECHTEN Handgelenks und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Handgelenks an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 3

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 5 des RECHTEN Handgelenks und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Handgelenks an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 4

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt HERZ 3 des RECHTEN Arms und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Arms an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 5

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 15 der RECHTEN Schulter mittig zwischen Nacken und Schulterende und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Schulter an.

*Bei Schmerzen am ganzen Körper wirken die Pflaster am besten, wenn Sie sie unter den Füßen anbringen. In einer Reihe von Studien wurde ein weiteres Pflaster-Set eingesetzt, dieses zeigte, dass mindestens einer der anderen Akupunkturpunkte in diesem Bereich äußerst gut bei der Linderung von Schmerzen hilft.*

# Platzierung für Kopfschmerzen



## SCHRITT 1

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DICKDARM 4 der RECHTEN Hand und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Hand an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



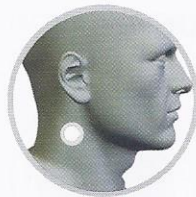
## SCHRITT 2

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 5 des RECHTEN Handgelenks und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Handgelenks an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 3

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 15 über dem RECHTEN Schulterblatt mittig zwischen Nacken und Schulterende und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des linken Schulterblatts an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 4

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DÜNNDARM 16 an der RECHTEN Seite des Halses und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Seite des Halses an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 5

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 23 der RECHTEN Schläfe und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Schläfe an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 6

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt GALLENBLASE 14 an der Stirn oberhalb der RECHTEN Augenbraue und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt oberhalb der LINKEN Augenbraue an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



## SCHRITT 7

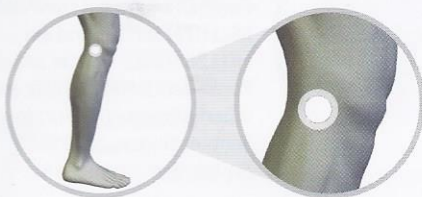
Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt MAGEN 7 auf der RECHTEN Seite des Gesichts in der Mulde unterhalb des Jochbeins und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Seite des Gesichts an.

# Weitere Platzierungen zur Schmerzlinderung

## Knieschmerzen

### SCHRITT 1

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster an der AUSSENSEITE des Knies und ein HELLBRAUNES Pflaster an der INNENSEITE des Knies an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



### SCHRITT 2

Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Zifferblattmethode“.

## Ischiasschmerzen

### SCHRITT 1

Klammern Sie den Schmerz ein, indem Sie ein WEISSES Pflaster RECHTS von der Schmerzstelle und ein HELLBRAUNES Pflaster LINKS von der Schmerzstelle anbringen. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



### SCHRITT 2

Platzieren Sie ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster auf dem Fußrücken am Punkt LEBER 3, der sich auf dem Verbindungsgewebe der großen Zehe befindet.



## Rückenschmerzen

Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Zifferblattmethode“.

