

# Strömtipps rund ums Essen & Verdauen

## 1. Das Grundrezept

Für übergeordnete Verdauungsthemen wie Appetit, Heißhunger, allgemeine Verdauungsschwierigkeiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, konkrete Beschwerden mit Verdauungsorganen usw. können folgende Zutaten hilfreich sein:

a) Zusammenhang mit der 1. Tiefe

Daumen, Magen- und Milzfunktionsenergie

b) Zusammenhang mit der 3. Tiefe

Mittelfinger, Leber- und Gallenblasenfunktionsenergie

c) Sicherheits-Energieschloss 14

Die 14 ist das zentrale Schloss auf Höhe der wichtigsten Verdauungsorgane. Halte eine oder beide 14 (unterhalb des vorderen Rippenbogens) oder alternativ eine oder beide 19 (an den Ellenbeugen) für alle Arten von Verdauungsthemen.

Die rechte 14 soll übrigens insbesondere helfen, Eiweiß zu verdauen, die linke 14, Kohlenhydrate zu verdauen.

## 2. Mir steckt da was im Hals

Wenn etwas nicht geschluckt werden kann, hilft häufig ein schneller beherzter (!) Griff in die 1 (an der Knieinnenseite). So manche Gräte, Olive oder anderes zu groß geratenes Essensstück ließ sich dadurch schon zum Weitergleiten bewegen.

## 3. Rumpel-di-pumpel: Bauchkrämpfe und Blähungen

- die hohe 1 (an der Innenseite der Oberschenkel gelegen):  
super für alle Zustände von Unwohlsein durch zu viel oder falsches Essen
- die 18 am Daumenballen:  
gilt als Spezialist für Blähungen
- Spezialtipp:  
den Daumen von der Spitze bis zur Daumenwurzel strömend durcharbeiten (da, wo es weh tut, länger bleiben, bis es besser wird); hilfreich für alle Arten von schmerzenden Verdauungserscheinungen

## 4. „Nichts geht mehr“ oder „Alles fließt“: Verstopfung und Durchfall

- Bei Verstopfung:  
rechte 2 + linke 8  
oder alternativ rechter Zeigefinger
- Bei Durchfall:  
linke 2 + rechte 8  
oder alternativ linker Zeigefinger

## 5. Statt Serviette

Wenn sich jemand beim Essen (und auch sonst) ständig bekleckert, soll das auf einen Milzstrombedarf hinweisen.



## Du möchtest dir noch in mehr Alltagssituationen mit dem Strömen helfen können?

Auf meiner Seite [www.ankeoltmann.de](http://www.ankeoltmann.de) versuche ich dir genau dabei zu helfen.

Ich stelle dort viele kostenlose Tipps zur Verfügung, die für die unterschiedlichsten Situationen hilfreich sein können.

Noch besser ist es natürlich, wenn du das Strömen systematischer erlernst. Die hier erwähnten Organströme Magen und Milz sind z.B. Bestandteil des „Selbsthilfebuch 1“. Alles Wichtige über die 26 „Sicherheits“-Energieschlösser gibt es im „Selbsthilfebuch 2“.

## Lust mal reinzuschnuppern?



Klick hier für mehr Informationen zum  
**SELBSTHILFEBUCH 1**

Lerne die wichtigsten Grundlagen des Strömens und viele sehr allgemein anwendbare Ströme kennen. Im [Online-Kurs zum Selbsthilfebuch 1](#) erhältst du Ströme und Strömgriffe, mit denen du für die allermeisten Gelegenheiten des Alltags gut gewappnet bist.



Klick hier für mehr Informationen zum  
**SELBSTHILFEBUCH 2**

Willst du deine Hausapotheke um viele weitere Spezialgriffe erweitern, wirst du im [Online-Kurs zum Selbsthilfebuch 2](#) fündig. Hier gibt es rund um die 26 „Sicherheits“-Energieschlösser jede Menge Wissenswertes und vor allem handfeste Strömertipps.