

Druckpunkte

Auf dieser Seite finden sich die am einfachsten zu finden Druckpunkte am menschlichen Körper. Druckpunkte können bei korrekter Stimulation positiven Effekt haben. In der Selbstverteidigung dienen die Druckpunkte dazu dem Angreifer Schmerzen zuzufügen oder ihn kampfunfähig zu machen. Für die negative Stimulation ist es lediglich notwendig zu wissen, wo die Druckpunkte sitzen. Dies sollte man ein mehreren Partner trainieren. Durch simple Krafteinwirkung auf den richtigen Punkt kann man einen für den Angreifer verheerenden Erfolg erzielen.

Nr.	Ziel	Angriff	Wirkung
1	Fontanelle	Schlag	Gehirnerschütterung, Bewusstlosigkeit
2	Stirnbein	Schlag	Gehirnerschütterung, Bewusstlosigkeit
3	Hinterkopf	Schlag	Gehirnerschütterung, Bewusstlosigkeit
4	Schläfe	Schlag, Druck	Ohnmacht, Tod
5	Augenbrauen	Schlag	Schmerz, Gehirnerschütterung, Bewusstlosigkeit
6	Augenhöhle	Druck	Schmerz
7	Augen	Stich	Schmerz, Ohnmacht, Tod
8	Nasenzwurzel	Schlag	Nasenbluten, Schmerz
9	Äußerer Gehörgang	Pressschlag	Gleichgewichtsstörung, Hörverlust
10	Backenknochen	Schlag	Bruch
11	Nasenbein	Schlag	Nasenbluten, Schmerz
12	Oberhalb der Lippe	Schlag	Ohnmacht
13	Hinter dem Ohr	Druck	Schmerz
14	Oberlippe	Schlag	Schmerz, Ohnmacht
15	Kinnlade	Schlag	Ohnmacht
16	Unterlippe	Schlag	Schmerz
17	Speicheldrüse	Druck, Stich	Schmerz
18	Zwischen Unterlippe und Kinn	Schlag	Schmerz, Ohnmacht
19	Unterkiefer	Schlag	Bruch
20	Kinnspitze	Schlag, Kniestoß	Ohnmacht, Kieferbruch
21	Sinusknoten	Schlag, Druck, Stich	Bewusstlosigkeit, Tod
22	Halsschlagader	Schlag, Druck, Stich	Ohnmacht, Tod
23	Kehlkopfdeckel	Schlag, Druck, Griff	Ohnmacht, Tod
24	Drosselgrube	Schlag, Druck, Stich	Bewusstlosigkeit, Tod
25	Luftröhre	Schlag, Druck, Stich	Bewusstlosigkeit, Tod
26	Genick	Schlag	Lähmung, Tod
27	Obere Schlüsselbeinvertiefung	Schlag	Schmerz, Lähmung
28	Schlüsselbein	Schlag	Bruch
29	Untere Schlüsselbeinvertiefung	Stich, Druck	Schmerz
30	Achselhöhle	Schlag, Druck, Stich	Schmerz, Lähmung
31	Brust	Schlag	Schmerz, Ohnmacht
32	Brustwarzen	Schlag	Schmerz, Ohnmacht
33	Brustbein	Schlag	Schmerz, Ohnmacht
34	Herz	Schlag	Schmerz, Tod
35	Herzspitze	Schlag	Schmerz, Tod

36	Lungenspitze	Schlag	Schmerz, Atemlähmung
37	Brustbeinfortsatz	Schlag	Schmerz
38	Rippen	Schlag, Kniestoß	Bruch, innere Verletzung
39	Brust	Schlag, Kniestoß	Rippenbruch, Leberriß
40	Solar Plexus	Schlag, Kniestoß	Schmerz, Ohnmacht
41	Milz	Schlag, Kniestoß	Schmerz, Tod
42	Kurze Rippe	Schlag, Kniestoß	Schmerz
43	Magen	Schlag, Kniestoß	Schmerz
44	Schulterblattkamm	Schlag	Schulterlähmung
45	2. Halswirbel	Schlag	Lähmung, Tod
46	5. Halswirbel	Schlag	Lähmung
47	7. Wirbel	Schlag	Lähmung
48	Ellbogengelenk	Hebel, Schlag	Schmerz, Bruch
49	Nieren	Schlag, Kniestoß	Tod
50	Spindelbein	Schlag	Schmerz, Lähmung, Bruch
51	Finger	Hebel	Überdehnung, Bruch
52	Handgelenk	Hebel	Überdehnung, Bruch
53	Handrücken	Schlag	Schmerz, Bruch
54	Nabel	Schlag, Kniestoß	Innere Verletzungen
55	Blase	Schlag, Kniestoß	Innere Verletzungen
56	Leisten	Schlag, Tritt	Schmerz, Ohnmacht, Leistenbruch
57	Hoden	Schlag, Tritt	Starke Schmerzen, Ohnmacht, Tod
58	Kniescheibe	Tritt	Lähmung, Bruch
59	Kreuzbänder	Tritt	Lähmung, Riss
60	Schienbein	Tritt	Schmerz, Bruch
61	Knöchel innen	Tritt	Überdehnung, Bruch
62	Spann	Tritt	Schmerz, Bruch
63	Kreuzbein	Schlag, Kniestoß	Schmerz, Lähmung
64	Steißbein	Kniestoß, Tritt	Schmerz, Lähmung
65	Kniekehle	Tritt	Überdehnung, Riss, Bruch
66	Wadenmuskel	Tritt	Schmerz, Lähmung
67	Wadenbein	Tritt	Schmerz, Bruch
68	Knöchel außen	Tritt	Schmerz, Bänderriss, Bruch
69	Achillessehne	Tritt	Schmerz, Riss
70	Zwischen Daumen und Zeigefinger	Druck	Schmerz
71	Handgelenk Innenseite (Pulsschlagader)	Druck	Schmerz



