

Das Beste aus der Akupunktur rausholen

Checkliste	Beachtet
Genussmittel und Akupunktur	
Vier Stunden vor einer Akupunktur keinen Kaffee mehr trinken	<input type="checkbox"/>
Vier Stunden vor einer Akupunktur keine Weizenhaltigen Nahrungsmittel mehr essen	<input type="checkbox"/>
Wassereinlagerungen und Akupunktur	
Beine vor der Akupunktur entstauen (MKS, Hochlagerung, Diuretika)	<input type="checkbox"/>
Medikamente und Akupunktur	
Einnahme von cortisonhaltigen Medikamenten sowie Psychopharmaka kommuniziert	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel vier Stunden vor einer Akupunktur einnehmen	<input type="checkbox"/>
Nahrung und Akupunktur	
Nicht durstig und hungrig zur Akupunkturbehandlung kommen	<input type="checkbox"/>
Entspanntes Liegen und Akupunktur	
Eine bequeme Lage ist während der Akupunktur absolut empfehlenswert	<input type="checkbox"/>
Erwartungshaltung und Akupunktur	
Sorgen und Ängsten kommuniziert	<input type="checkbox"/>
Was tun nach der Akupunktur?	
Rest des Tages entspannt gestalten	<input type="checkbox"/>