

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

ENERGIEN ZUM FLIESSEN BRINGEN.. 7

Naturgemäß und ganzheitlich behandeln.. 8

Kräfte im Gleichgewicht 9

Was bedeutet gesund, was
bedeutet krank? 10

Behandeln mit natürlichen Mitteln 11

Yin und Yang 13

Die Lehre von den fünf

Wandlungsphasen 16

Ursprung und Wesen der Akupressur... 18

Urformen der Druckpunktmassage. 19

Die chinesische Medizin erobert
die Welt 20

Wie wirken Akupunktur und
Akupressur?..... 22

Mit Akupressur behandeln 24

Die Energiebahnen des Körpers 25

Die Punktarten und ihre Wirkung 27

Auf einen Blick: Die Meridiane 28

PRAXIS

AKUPRESSUR LEICHT GEMACHT 31

Vorbereitung auf die Praxis 32

Akupressur sinnvoll einsetzen 33

Akupressur in der Schwangerschaft 34

Akupressur bei Kindern 34

Die Partnerbehandlung 36

Dos & Don'ts für die Behandlung 38

Die Grifftechniken 40

Kurzprogramme zur Vorbeugung 42

Körperliche Widerstandskräfte
stärken 43

Seelisch-geistige Widerstandskräfte
stärken 44

Den Energiefluss harmonisieren 45

Beschwerden von A bis Z 47

Allergische Reaktionen 48

Angstzustände, innere Unruhe 49

Appetitlosigkeit 51

Atembeschwerden und Asthma 52

Augenprobleme 54

Bauchschmerzen 55

Beinschmerzen und -krämpfe 56

Bettnässen, Bettnässen bei Kindern 57

Blasenprobleme 58

Bluthochdruck 59

Blutniederdruck 60

Depressive Verstimmung 61

Durchblutungsstörungen der Hände
und Füße 62

Erbrechen und Übelkeit 64

Erkältungen 65

Erschöpfungszustände 67

Fieber 68

Gallenblasen-Funktionsstörungen 69

Gelenkschmerzen 70

Gelenkschmerzen im Ellbogen 72

Gelenkschmerzen im Knie 73

Grippaler Infekt	74
Halsschmerzen, Heiserkeit	75
Halsschmerzen, Mandelentzündung ...	76
Hämorrhoiden	77
Hautprobleme, Juckreiz	78
Herzkräftigung	79
Hexenschuss	80
Husten	81
Immunsystem-Stärkung	82
Ischiasbeschwerden	83
Konzentrationsschwäche	84
Kopfschmerzen, Migräne	85
Krampfaderschmerzen	88
Kreislaufprobleme	89
Magen-Darm-Störungen	90
Menstruationsbeschwerden	92
Müdigkeit und Energiemangel	93
Nachtschweiß	94
Nasenbluten	95
Nebenhöhlenentzündung	96
Nervosität, Neurasthenie	97
Nikotinentwöhnung	98
Ohrenschmerzen, Tinnitus	99
Prostatabeschwerden	100
Reise-, Seekrankheit	101
Rheumatische Beschwerden	102
Rückenschmerzen	103
Schlafprobleme: Einschlafstörungen ...	104
Schlafprobleme: Durchschlaf- störungen	105
Schmerzen: akut und als Wundschmerz	106
Schmerzen: chronisch und Phantom Schmerz	107
Schnupfen, Heuschnupfen	108

Schulter- und Nacken- verspannungen	109
Schwindel	110
Sexualstörungen	111
Stottern	112
Stress, Prüfungsangst	113
Trigeminusschmerzen	114
Übergewicht	115
Vegetative Störung	116
Verdauungsprobleme: Durchfall	117
Verdauungsprobleme: Verstopfung ...	118
Wechseljahrsbeschwerden	119
Wirbelsäulenprobleme	120
Zahn- und Kieferschmerzen	121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Impressum	127