

THEORIE

| | |
|----------------------|---|
| Ein Wort zuvor | 5 |
|----------------------|---|

ENERGIEN ZUM FLEISSEN 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 |
| Krampfadernschmerzen | 88 |
| Kreislaufprobleme | 89 |
| Magen-Darm-Störungen | 90 |
| Menstruationsbeschwerden | 92 |
| Müdigkeit und Energiemangel | 93 |
| Nachtenschweiß | 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 | |
| Phantomschmerz | 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 |