

# Inhalt

Danksagung .....	VI
Vorwort .....	VII
Zur Arbeit mit dem Buch .....	VIII

<b>Teil 1 Grundlagen</b>	1
<b>1 Geschichte der Akupressur .....</b>	2
1.1 Der Mensch aus dem Blickwinkel des Ostens .....	2
<b>2 Was können wir von der Akupressur erwarten? .....</b>	4
<b>3 Wirkung der Akupressur .....</b>	5
3.1 Wirkung auf den Körper .....	5
3.2 Wirkung auf das Kommunikationssystem im Körper .....	5
3.3 Wirkung auf das Nervensystem .....	6
<b>4 Behandlungsformen in der Akupressur .....</b>	8
4.1 Behandlungsparameter .....	8
4.1.1 Diagnosestellung .....	8
4.1.2 Grundgriffe und ihre Wirkungen .....	8
4.1.3 Wahrnehmung des Patienten .....	9
4.2 Massage – Grifftechnik, Intensität und Dauer .....	9
4.2.1 Drücken .....	9
4.2.2 Halten/Berühren .....	10
4.2.3 Greifen .....	10
4.2.4 Rotieren und Dehnen .....	11
4.2.5 Kreisen .....	11
4.2.6 Kneten .....	12
4.2.7 Friktion (Vibration) .....	12
4.2.8 Reiben .....	13
4.2.9 Streichen .....	13
4.3 Allgemeine Behandlungsrichtlinien .....	14
4.4 Wirkungen und Nebenwirkungen .....	14
<b>5 Vorsichtsmaßnahmen .....</b>	15
<b>6 Krankheitsfördernde Faktoren .....</b>	16
<b>7 Kleine Persönlichkeitstypologie entsprechend den Wandlungsphasen</b>	17
7.1 Feuer .....	17
7.2 Erde .....	17
7.3 Metall .....	17
7.4 Wasser .....	18
7.5 Holz .....	18

<b>8</b>	<b>Lokalisation der Punkte</b>	19
<b>9</b>	<b>Vorbedingungen und Abfolge der Behandlung</b>	22
9.1	Einstimmung auf die Behandlung	22
9.2	Reinigen und Aufladen der Hände – die vorbereitende Massage	22
9.3	Körperübungen nach Motoyama	23
9.4	Allgemeine Empfehlungen	24
<b>10</b>	<b>Übersicht über die Nomenklatur</b>	25
<b>11</b>	<b>Punktarten</b>	26
11.1	Mu-Punkte	26
11.2	Shu-Punkte	26
11.3	Xi-Punkte	27
11.4	Yuan-Punkte	27
11.5	Antike Punkte	28
11.6	Meisterpunkte	28
11.7	Himmelsfensterpunkte	29
11.8	Tonisierungs- und Sedierungspunkte	29

## Teil 2 Punkte

<b>12</b>	<b>Beschreibung der Punkte</b>	32
12.1	Kopf	32
12.2	Hals/Schulter	67
12.3	Arm/Hand	84
12.4	Brust/Bauch	112
12.5	Rücken	128
12.6	Becken	145
12.7	Bein/Fuß	154

## Teil 3 Beispiele für die Behandlung mit Akupressur nach westlichen Krankheitsbildern

<b>201</b>		
<b>13</b>	<b>Behandlungsvorschläge</b>	202
13.1	Beginn der Behandlung	202
13.2	Atemwege	203
13.3	Herz-Kreislauf-System	218
13.4	Verdauungsorgane	225
13.5	Kopfschmerzen und Schlafstörungen	230
13.6	Bewegungsapparat	241
13.7	Harnwege/Blase	259
13.8	Haut	260
13.9	Weibliche Organe	262
13.10	Sinnesorgane	265
13.11	Emotionen	270
13.12	Allgemeine Symptome	273

14 Selbstbehandlung .....	280
Leitbahnübersicht .....	282
Leitbahnen auf der Körpervorderseite .....	282
Leitbahnen auf der Körperrückseite .....	287
Literatur .....	290
Sachverzeichnis .....	291
Punktverzeichnis .....	297
Punktverzeichnis (chinesische Nomenklatur) .....	298