

Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **ENERGIEN ZUM FLIESSEN BRINGEN**
- 10 Ein ganzheitlicher Ansatz
- 11 Die Wurzeln von Gesundheit
- 12 Jenseits der Naturwissenschaft
- 13 Naturheilmethoden
- 14 Wirkung von Akupressur wissenschaftlich bestätigt
- 16 Die chinesische Medizin
- 16 Yin und Yang
- 18 Extra: Harmonisierung des Energieflusses
- 20 Die Fünf-Elemente-Lehre
- 22 Extra: Die fünf Wandlungsphasen
- 24 **Ursprung und Wesen der Akupressur**
- 25 Instinktive Selbsthilfe
- 27 Die chinesische Medizin erobert die Welt
- 28 Wie wirken Akupunktur und Akupressur?
- 30 Extra: Die Meridiane auf einen Blick
- 32 **Mit Fingerdruck behandeln**
- 33 Meridiane im Mittelpunkt
- 34 Extra: Die Punktarten und ihre Wirkung

Praxis

- 37 **AKUPRESSUR LEICHT GEMACHT**
- 38 Wissenswertes vorab
- 39 Akupressur gezielt zum Einsatz bringen
- 40 Akupressur in der Schwangerschaft
- 41 Akupressur bei Kindern
- 42 Die Partnerbehandlung
- 43 Extra: So integrieren Sie Akupressur in Ihren Alltag
- 46 Extra: Die Grifftechniken
- 48 **Beschwerden von A bis Z**
- 49 Allergische Reaktionen
- 50 Ängste, innere Unruhe
- 52 Appetitlosigkeit
- 53 Atembeschwerden, Asthma
- 55 Augenprobleme
- 56 Bauchschmerzen
- 57 Beinschmerzen, Krämpfe
- 58 Bettnässen, nächtlicher Harnabgang
- 59 Bindegewebsprobleme
- 60 Blasenprobleme
- 61 Bluthochdruck
- 62 Blutniederdruck
- 63 Depressive Verstimmung
- 64 Durchblutungsstörungen der Hände und Füße
- 66 Erbrechen und Übelkeit
- 67 Erkältung

69 Erschöpfung, Burn-out-Symptome
70 Fieber
71 Gallenblasenstörungen
72 Gelenkschmerzen allgemein
74 Gelenkschmerzen im Ellbogen
75 Gelenkschmerzen im Knie
76 Grippaler Infekt
77 Halsschmerzen, Heiserkeit
78 Halsschmerzen, Mandelentzündung
79 Hämorrhoiden
80 Hautprobleme, Juckreiz
81 Herzrasen, Panikattacken
82 Herzstärkung
83 Hexenschuss
84 Husten
85 Immunabwehr
86 Extra: Immer wichtiger: Stärkung des
Immunsystems
88 Ischiasbeschwerden
89 Konzentrationsschwäche
90 Kopfschmerzen, Migräne
93 Krampfaderschmerzen
94 Kreislaufprobleme
95 Magen-Darm-Störungen
97 Menstruationsbeschwerden
98 Müdigkeit, Energiemangel
99 Nachtschweiß
100 Nasenbluten
101 Nebenhöhlenentzündung
102 Nervosität, Neurasthenie
103 Nikotinentwöhnung
104 Ohrenschmerzen, Tinnitus
105 Prostatabeschwerden
106 Reise-, Seekrankheit

107 Rheumatische Beschwerden
108 Rückenschmerzen
109 Schlafprobleme, Einschlafstörungen
110 Schlafprobleme, Durchschlafstörungen
111 Schmerzen, akut und Wundschmerz
112 Schmerzen, chronisch und Phantom-
schmerz
113 Schnupfen, Heuschnupfen
114 Schulter- und Nackenverspannungen
115 Schwindel
116 Sexualstörungen
117 Stimmungsschwankungen
118 Stottern
119 Stress, Prüfungsangst
120 Trigeminusschmerzen
121 Übergewicht
122 Vegetative Störung
123 Verdauungsprobleme, Durchfall
124 Verdauungsprobleme, Verstopfung
125 Wechseljahrsbeschwerden
126 Wirbelsäulenprobleme
127 Zahn- und Kieferschmerzen

128 Wirksame Punkte im Alltag
129 Kopf
130 Rumpf
131 Hände und Finger
133 Beine und Füße

SERVICE

136 Bücher & Adressen
138 Sachregister
142 Impressum