

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	11
<b>Harmonisierung der Lebensenergien .....</b>	11
<b>Heilen von eigener Hand .....</b>	12
<b>Heilen im Reich der Mitte .....</b>	13
<b>Harmonie von kleinem und großem Kosmos .....</b>	15
Den Gesetzmäßigkeiten folgen .....	15
Ganzheitliche Heilung .....	16
Vorsorgen statt nachträglich kurieren .....	19
<b>Die fünf Elemente .....</b>	20
Eine faszinierende Theorie .....	20
Die fünf Elemente und ihre Verknüpfungen .....	21
<b>Yin und Yang – immerwährender Austausch .....</b>	23
Gegensätzliche Pole .....	23
Was entspricht Yin oder Yang? .....	24
Qi – der Fluss des Lebens .....	26
Essen für das gesunde Gleichgewicht .....	26
Nahrungsmittel nach Temperaturbereichen .....	29
<b>Die Heilkraft der Hände .....</b>	31
<b>Das praktische Einmaleins der Akupressur .....</b>	33
Was heißt Akupressur? .....	33
Frühe Wurzeln .....	33
... in allen Kulturen und sogar im Tierreich .....	33

Eine umfangreiche Palette .....	34
Wie wirkt Akupressur? .....	36
Organe als Funktionskreise .....	38
<b>Meridiane – die Wege des Lebens .....</b>	<b>46</b>
Die Wurzeln von Gesundheit und Krankheit .....	47
Zwölf mal zwei plus zwei mal eins .....	48
Wo unsere Energie fließt .....	49
Der Verlauf der Meridiane .....	49
<b>Die goldenen Regeln der Akupressur .....</b>	<b>55</b>
Die Grifftechniken .....	55
Die Moxibustion .....	58
Erlaubte und nicht erlaubte Anwendungen	
der Moxibustion .....	60
Auf den Punkt – fertig, los .....	62
Akupressieren wie die alten Meister .....	62
Die Grenzen der Akupressur .....	66
Der Arzt als Partner .....	67
Akupressur für Kinder .....	67
<b>Rundum gesund mit Akupressur .....</b>	<b>69</b>
<b>Das Wichtigste über die Akupressurpunkte .....</b>	<b>71</b>
Wie Sie auf den Punkt kommen .....	71
Abstimmung mit dem Arzt oder Heilpraktiker .....	72
Die fünf Elemente und ihre Zuordnungen .....	74
<b>Beschwerden und ihre Behandlung .....</b>	<b>75</b>
Appetitlosigkeit .....	75
Asthma .....	78

Bauchschmerzen .....	80
Bettnässen .....	83
Blähungen .....	86
Blasenentzündung .....	90
Bluthochdruck .....	92
Durchblutungsstörungen .....	96
Durchfall .....	98
Erkältungen .....	101
Gallenblasenfunktionsstörungen .....	105
Hämorrhoiden .....	107
Hexenschuss und Ischias .....	110
Konzentrationsstörungen .....	112
Kopfschmerzen .....	115
Magenbeschwerden .....	120
Menstruationsbeschwerden .....	123
Nackenschmerzen .....	128
Nasenbluten .....	130
Nasennebenhöhlenentzündung .....	132
Niedriger Blutdruck .....	133
Ödeme .....	135
Psychische Probleme .....	138
Raucherentwöhnung .....	142
Rheumatische Beschwerden .....	144
Schlafstörungen .....	149
Schwangerschaftsbeschwerden .....	152
Sehstörungen .....	154
Sexuelle Probleme .....	157
Verstopfung .....	159
Wechseljahresbeschwerden .....	162
Zahnschmerzen .....	166

<b>Die zwölf Meisterpunkte</b> .....	169
<b>Shiatsu – die Kunst des Berührens</b> .....	173
<b>Wie Finger heilen</b> .....	174
Die Geschichte des Shiatsu .....	174
Amma – die »Urmutter« des Shiatsu .....	175
Die Entstehung des modernen Shiatsu .....	175
<b>Die Bedeutung des Shiatsu</b> .....	177
Was Akupressur und Shiatsu voneinander unterscheidet .....	178
Tsubos – die Schrittmacher der Energie .....	179
Jitsu und Kyo – Überfluss und Mangel .....	180
<b>Richtig Shiatsu geben</b> .....	182
Hara – gebündelte Lebenskraft .....	182
Die Shiatsu-Behandlung im Einzelnen .....	183
<b>Selbstmassage mit Shiatsu</b> .....	192
Für den Augenbereich .....	192
Für den Nasenbereich .....	193
Für Kopf und Nacken .....	194
Für den Hals .....	195
Für die Schultern .....	195
Für die Brust .....	196
Für den Rücken .....	197
Für den Bauch .....	197
Für die Arme .....	198
Für die Beine .....	199

<b>Fußreflexzonenmassage</b> .....	203
<b>Hände als Heilmittel</b> .....	204
Anwendungsbereiche .....	204
Grenzen der Reflexzonenmassage .....	205
Vorbeugung und Linderung .....	206
<b>Das Grundprogramm</b> .....	208
Die Kopfzonen .....	208
Die Zonen des Bewegungsapparats .....	210
Die Schultergürtel- und Nackenzonen .....	212
Die Zonen von Armen und Beinen .....	213
Die Zone des Lymphsystems .....	214
Die Atemwegszonen .....	216
Die Zonen von Herz und Kreislauf .....	217
Die Zonen von Solarplexus und Zwerchfell .....	217
Die Zonen der Verdauungsorgane .....	218
Die Harnwegs- und Nierenzonen .....	219
Die Zone der Beckenorgane .....	220
Die Zonen der endokrinen Drüsen .....	221
Entspannender Abschluss .....	221
<b>Register</b> .....	222