

Inhalt

Einleitung	11
Harmonisierung der Lebensenergien	11
Heilen von eigener Hand	12
 Heilen im Reich der Mitte	13
 Harmonie von kleinem und großem Kosmos	15
Den Gesetzmäßigkeiten folgen	15
Ganzheitliche Heilung	16
Vorsorgen statt nachträglich kurieren	19
 Die fünf Elemente	20
Eine faszinierende Theorie	20
Die fünf Elemente und ihre Verknüpfungen	21
 Yin und Yang – immerwährender Austausch	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
 Die Heilkraft der Hände	31
 Das praktische Einmaleins der Akupressur	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
Meridiane – die Wege des Lebens	46
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
Die goldenen Regeln der Akupressur	55
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
Rundum gesund mit Akupressur	69
Das Wichtigste über die Akupressurpunkte	71
Wie Sie auf den Punkt kommen	71
Abstimmung mit dem Arzt oder Heilpraktiker	72
Die fünf Elemente und ihre Zuordnungen	74
Beschwerden und ihre Behandlung	75
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

Die zwölf Meisterpunkte	169
Shiatsu – die Kunst des Berührens	173
Wie Finger heilen	174
Die Geschichte des Shiatsu	174
Amma – die »Urmutter« des Shiatsu	175
Die Entstehung des modernen Shiatsu	175
Die Bedeutung des Shiatsu	177
Was Akupressur und Shiatsu voneinander unterscheidet	178
Tsubos – die Schrittmacher der Energie	179
Jitsu und Kyo – Überfluss und Mangel	180
Richtig Shiatsu geben	182
Hara – gebündelte Lebenskraft	182
Die Shiatsu-Behandlung im Einzelnen	183
Selbstmassage mit Shiatsu	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

Fußreflexzonenmassage	203
Hände als Heilmittel	204
Anwendungsbereiche	204
Grenzen der Reflexzonenmassage	205
Vorbeugung und Linderung	206
 Das Grundprogramm	 208
Die Kopfbzonen	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
 Register	 222