

# Inhalt

|   |        |
|---|--------|
| <b>Grundlagen</b> .....                             | 3      |
| Geschichtliche Hintergründe .....                   | 3      |
| Yin und Yang .....                                  | 3      |
| Wofür stehen Yin und Yang? .....                    | 4      |
| Gesundheitliche Bedeutung von Yin und Yang? .....   | 4      |
| Was bewirkt Akupressur? .....                       | 4      |
| Der Energiefluss im Leitbahnsystem .....            | 4      |
| Eigenschaften von Akupressurpunkten .....           | 4      |
| Akupressurpunkte finden .....                       | 4      |
| Praktisches Vorgehen .....                          | 4      |
| Techniken der Akupressur .....                      | 5      |
| Besondere Akupressurpunkte .....                    | 5      |
| Kontraindikationen .....                            | 6      |
| Die Fünf Elemente in der chinesischen Medizin ..... | 6      |
| Literatur .....                                     | 6      |
| Dank .....  | 6      |
| <br><b>Die Meridiantafeln</b> .....                 | <br>7  |
| Lenkergefäß .....                                   | 8      |
| Konzeptionsgefäß .....                              | 10     |
| Lungenmeridian .....                                | 12     |
| Dickdarmmeridian .....                              | 14     |
| Magenmeridian .....                                 | 16     |
| Milz-Pankreas-Meridian .....                        | 18     |
| Herzmeridian .....                                  | 20     |
| Dünndarmmeridian .....                              | 22     |
| Blasenmeridian .....                                | 24     |
| Nierenmeridian .....                                | 28     |
| Pericardmeridian .....                              | 30     |
| Dreifacher-Erwärmer-Meridian .....                  | 32     |
| Gallen(blasen)meridian .....                        | 34     |
| Lebermeridian .....                                 | 36     |
| <br>Indikationsverzeichnis .....                    | <br>38 |