

Vorwort .....	7
Vorbemerkungen .....	8
Körper- und Lebensenergien natürlich aktivieren .....	8
Der Präventionsgedanke der Chinesischen Medizin .....	9
Grundlagen der Akupressur .....	10
Herkunft und Wirkungsweise der Akupressur .....	10
Die Traditionelle Chinesische Medizin .....	10
Meridiane – Die Energiebahnen des Körpers .....	33
Die Wirkung der Akupressur .....	46
Die Anwendung der Akupressur .....	47
Akupressur Schritt für Schritt .....	50
Die Durchführung der Akupressur .....	50
Die Vorbereitung .....	50
Die Grundtechniken .....	55
Die Grundregeln der Selbst- und Partnerbehandlung .....	64

Die Moxibustion .....	65
Die Akupressur der einzelnen Körperregionen .....	68
<b>Spezielle Anwendungsgebiete .....</b>	<b>144</b>
Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung .....	144
Schlafstörungen .....	144
Kopfschmerzen/Migräne .....	148
Erschöpfung .....	152
Atemwegsbeschwerden .....	156
Bronchitis, Asthma bronchiale .....	156
Stirn- und Kieferhöhlenbeschwerden .....	161
Erkältung und grippaler Infekt .....	164
Beschwerden im Bereich des Urogenitalsystems .....	170
Menstruationsstörungen und Prämenstruelles Syndrom .....	170
Harnwegserkrankungen .....	174
Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems .....	178
Verdauungsbeschwerden .....	178

Magenbeschwerden .....	182
Reisekrankheit und Übelkeit .....	185
<b>Beschwerden im Bereich des Bewegungssystems .....</b>	<b>188</b>
Nackenschmerzen .....	188
Rückenschmerzen/Hexenschuss (Lumbalgie) .....	192
Tennisellenbogen .....	195
<b>Die Wohlfühlmassage .....</b>	<b>200</b>
Die Kopf- und Nackenmassage .....	200
Die Entspannungsübungen .....	201
Die Ganzkörpermassage .....	202
<b>Appendix .....</b>	<b>210</b>
Übersicht .....	210
Bildtafeln .....	227
Glossar .....	232
Literaturverzeichnis .....	235
Weiterführende Literatur .....	236
Über dieses Buch .....	237
Stichwortverzeichnis .....	238