

| | |
|---|-----------|
| 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 |

Spezielle Anwendungsgebiete 144

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