

Inhalt

Einführung	6
Erste Begegnungen.....	10
Ein Welterfolg, der im Park von Stockholm begann.....	10
Die Ursprünge der Nadelmatte	11
Ein Schwede, der Mönch wird, und sich zum Erfinder der Nagelmatte ernennt.....	13
Wie der Russe Kuznetsov seine Nagelmatte erfand.....	14
Wie Moskauer Krankenhäuser ihre Patienten für Operationen fit machten.....	15
Die Akupressurmatte: Ein ungewöhnlich wirksames Instrument zur Selbstheilung	16
Wie sieht eine Akupressurmatte aus?	16
Die verschiedenen Namen der Akupressurmatte	17
Mit der Matte auf Reisen.....	18
Reinigung der Matte	18
Wie viel kostet die Akupressurmatte?.....	19
Von Heilung bis Beauty: Was die Matte alles kann	19
Heilung	20
Entspannung, Meditation	20
Sport, Fitness	21
Wellness, Beauty.....	22
Bei welchen Krankheiten hilft die Matte?.....	23
Von Schmerzbekämpfung bis Revitalisierung	23
Übersicht: Bei diesen Krankheiten hat sich die Matte bewährt...	25
Rückenleiden, Entspannung und viel mehr.....	26
Hitzewellen bei Frauen im Klimakterium	26
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	27
Stärkung des Immunsystems	28

Folgen von Schadstoffeinwirkungen	28
Depressionen und Burnout.....	30
Hilfen durch die Matte bei depressiven Störungen	32
Ist die Matte ein Allheilmittel?	33
Anleitung: Wie setzt man die Akupunkturmatte ein?.....	34
Einzelne Bereiche des Körpers behandeln	34
Gezielte Anreize	35
Die Anwendung in den Alltagsablauf einfügen	43
Die Behandlung mit der Matte wirkt ganzheitlich	43
Die Dauer der Behandlung	43
Wie die Matte wirkt	44
Unterschiedliche Erklärungsmodelle für die heilende Wirkung der Matte	47
Die Energieleitbahnen.....	48
Glückshormone und Nervenbotenstoffe.....	52
Headsche Zonen.....	56
Vergleichbare Reiztherapien: Wie sie wirken.....	58
Ausleitungs- und Reizbehandlungen: Heilungsimpulse	58
Die wichtigsten Ausleitungs- und Reiztherapien.....	59
Wissenschaftliche Untersuchungen und Tests zur Akupressurmatte	62
Berichte von Experten und Anwendern, Pressestimmen.....	65
Heilungsbeispiele	71
Die wichtigsten Fragen auf einen Blick.....	84
Literatur.....	90