

Inhalt

Über das Buch.....	11
Persönliche Betroffenheit	13
Möglichkeiten der Selbstbehandlung mit Akupunktur	15
Wie die Akupunktur entstanden ist	16
Lebensenergie fließt in bestimmten Leitbahnen	17
Die eigenen Grenzen erkennen	19
Ist Selbstbehandlung erlaubt?	20
Bei welchen Krankheiten die Akupunktur gute Heilerfolge erzielt und wann sie sich nicht eignet	21
Wie lange Sie die einzelnen Akupunkturpunkte behandeln sollten	22
Wie oft lässt sich die Elektroakupunktur anwenden?	23
Wie Sie den richtigen Akupunkturpunkt finden	23
Welche elektronischen Akupunkturgeräte eignen sich am besten?	25
Elektronische Akupunkturgeräte im Test	25
Der Arbeitskreis: gesund leben – Suche nach alternativen Gesundheitswegen	26
Der Umgang mit dem Elektroakupunkturgerät: Anleitung	27
Schwachstrom hat heilende Wirkung.....	28
Krankheiten und Störungen, bei denen sich die Elektroakupunktur besonders bewährt hat	30
Wirksame Hilfe selbst bei chronischen Leiden	30
Akupunktur ersetzt herkömmliche Betäubungsverfahren ...	31
Elektroakupunktur bei Kopfschmerzen und allen vegetativen Störungen	31
Wirksame Alternative in der Suchtbehandlung	32
Erfolgreiche Hilfe bei Lernstörungen	32
Elektroakupunktur ersetzt Schönheitsoperationen	32
Akupunktur bei Spitzensportlern	33

Die Handakupunktur: eine ideale Übung für den Anfang	34
Die Bedeutung der einzelnen Fingerpunkte an den Händen	36
Die Ohrakupunktur	36
Moderne Elektroakupunkturgeräte: ihr Aussehen und ihre Beschaffenheit	38
Treffsicherheit durch moderne Elektronik	39
Akupunktur bei Tieren	39
Woran Sie denken sollten, wenn Sie die Elektroakupunktur anwenden: die wichtigsten Grundregeln	40
Ist mit Komplikationen bei der Akupunkturbehandlung zu rechnen?	42
Die einzelnen Meridiane	43
Überblick über die Funktion der einzelnen Meridiane	43
Herzmeridian	44
Dünndarm-Meridian	44
Blasenmeridian	45
Nierenmeridian	46
Kreislauf-Sexus-Meridian	46
Dreifach-Erwärmer-Meridian	47
Gallenblasen-Meridian	47
Lebermeridian	48
Lungenmeridian	49
Dickdarm-Meridian	50
Magenmeridian	50
Milz-Pankreas-Meridian	51
Das Lenkergefäß	52
Das Konzeptionsgefäß	52
Lexikon der Selbstheilung	53
Abnehmen, Gewicht vermindern	54
Afterjucken	55
Akne	56
Alkoholabhängigkeit	57

Alkoholmissbrauch	57
Allergien	58
Angina	59
Angstzustände	59
Anorexie (Magersucht)	61
Aphten	62
Arteriosklerose	62
Arthritis	63
Arthrose	64
Asthenie	65
Asthma	65
Atemwegsallergie	66
Augenentzündung	66
Bandscheibenbeschwerden	66
Bettnässen	67
Blähungen	68
Bindehautentzündung	68
Blasenentzündung	69
Bluthochdruck	70
Blutniederdruck	70
Bronchitis	71
Bruststraffung	71
Bulimie	72
Depressionen	72
Drogenabhängigkeit	73
Durchblutungsstörungen	73
Durchfall	74
Ekzeme	75
Erbrechen	75
Erkältung	76
Erschöpfung	77
Face Lifting	78
Falten	79

Fieber	80
Frigidität	81
Gallenblasenbeschwerden	81
Gedächtnisstörungen	82
Gerstenkorn	83
Gewicht vermindern	83
Gicht	84
Grippe	84
Gürtelrose	85
Haarausfall	86
Halsentzündung	87
Hämorrhoiden	87
Harninkontinenz.....	88
Hautjucken	88
Hautpflege	89
Hautprobleme	89
Hautstraffung	90
Herpes	91
Herzfunktionsstörungen	92
Heuschnupfen	93
Husten	94
Hyperaktivität	95
Impotenz	95
Ischias	95
Kalte Hände und Füße	96
Klimakterische Beschwerden	96
Konzentrationschwächen	97
Kopfschmerzen	97
Krampfaderbeschwerden	99
Krebs	100
Kreislaufstörungen	101

Leberleiden	102
Lern- und Konzentrationsschwächen	103
Lungenemphysem	104
Lungenentzündung	105
Magenschleimhautentzündung	106
Magersucht	107
Mandelentzündung	107
Masern	107
Menopause	108
Menstruationsbeschwerden	108
Migräne	108
Müdigkeit	110
Mundgeruch	111
Muskelkater, Muskelsteife	112
Muskelkrämpfe	113
Nasenbluten	114
Nasennebenhöhlenentzündung	114
Nervenschmerzen	115
Nervosität	115
Neuralgien	116
Nierenfunktionsstörungen	117
Nierensteine	118
Nikotinabhängigkeit	119
Ohrenentzündung	119
Ohrensausen	120
Osteoporose	120
Potenzstörungen	121
Rauschgiftsucht	121
Regelschmerzen	122
Reisekrankheit	123
Rheuma	124
Rückenschmerzen	124

Schlafstörungen	125
Schluckauf	127
Schnupfen	127
Schock	128
Schuppen	129
Schuppenflechte	129
Schwitzen	130
Schwäche	131
Seekrankheit	132
Sehstörungen	132
Sexualstörungen	133
Sodbrennen	135
Stauungsleber	136
Stimmlosigkeit	137
Suchtprobleme	137
 Tennisarm	 139
 Übelkeit	 140
Übergewicht	141
 Venenleiden	 142
Verstopfung	143
 Wechseljahresbeschwerden	 143
 Zahnprobleme	 144
Zellulitis	145
 Abbildungen der wichtigen Akupunkturpunkte und der Energieleitbahnen	 146
 Stichwortverzeichnis	 160
Literatur	167
Weitere Informationen, Bezugsquellen	169
Bildquellennachweis	169