

Ein Wort zuvor	2
Akupressur:	
sicher, praktisch, wirksam	4
Ursprung der Akupressur	4
Messbare Erfolge	5
Gesund durch Eigeninitiative	6
Prinzipien der chinesischen Energielehre	9
 Die Praxis der Akupressur	17
Sanfter Druck – starke Wirkung	17
Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung	18
So finden Sie den richtigen Punkt	21
Grifftechniken der Akupressur	22
Allgemeine Regeln für die Anwendung	25
Wirksame Gesundheitsvorsorge	27
Erste Hilfe im Alltag	34
 Beschwerden von A–Z	39
 Zum Nachschlagen	89
Bewährte Punkte im Alltag	89
Bücher, Adressen und Links	93
Register	94