

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