

# Seitenverzeichnis

Danksagung	4	12. Massage von GO KOKU	45
Kurzportrait Christian Scharvogel	5	13. Leichte Streichung der Finger	47
Kurzportrait Gerhard Kampitsch	5	14. Daumendrehung der Fingergelenke	49
Autorin Natalija Tschelej-Kreibich	6	15. Streckung, Ziehung- und Dekompression der Finger	51
Vorwort	7	16. Verriegelung und Dehnung der Finger	53
<b>Ein kleiner Exkurs in die Anatomie</b>	<b>9</b>	17. Sanfte Streckung des Handgelenks	55
Vorzüge eines Handpflege-Trainings	11	18. Dehnung der Mittelhandknochen durch Zusammendrücken der Handfläche	57
Vorbereitungen für das Handpflege-Training	14	19. Der Druck und die Rotation auf das Karpalband und die Handwurzelbänder	59
Oft gestellte Fragen	15	20. Kneten des Oberarms (Bizeps & Trizeps)	61
Techniken für die Handpflege-Übungen	16	21. Zwei-Finger-Rotation in den Teres Muskeln	63
Fingergang	18	22. Massieren des Deltamuskels	65
So vermeiden sie Überanstrengung beim Training:	20	23. Drehung mit der Handfläche über die Brustmuskulatur.	67
<b>Traditionelle Japanische Handpflegekunst seit 1484 – Hando-Kea-Do™ – Übungen für die Unterarme</b>	<b>21</b>	24. Rotation auf dem oberen Trapezius und oberer Rückenmuskulatur	69
Alle Handpflege- und Selbstmassage-Übungen auf einen Blick	22	25. Kneten der Halsmuskulatur	71
1. Massage der Unterarme	23	26. Drei Möglichkeiten der Schulterstreckung	73
2. 2-Finger-Rotation auf dem M. Brachioradialis (Oberarm-Speichen Muskel)	25	<b>Kräuter für die Hände</b>	<b>74</b>
3. Kneten der Innenseite des Ober- und Unterarms	27	Einleitung	76
4. 2-Finger Drehung am äußeren (hinteren) M. brachioradialis	29	Vor- und Zubereitungen, Anwendung	77
5. Klopfen (Perkussion) an den Unterarmen	31	Alle Handpflegekräuter auf einen Blick	79
6. Druck mit dem Daumen auf die Elle und Speiche	33	Kräutertipps und Empfehlungen	80
7. Zwei-Finger-Rotation am hinteren Unterarm	35	Kräuter für die Kuren	80
8. Rotation über dem Handgelenk	37	Strahlende, ziehende Schmerzen in den Händen	82
9. Faszien-Dehnung am Handgelenk	39	Schmerzen im Ellenbogen	84
10. Tiefe Drehung der Handmuskeln	41	Geschwollene Hände	88
11. Tiefe Streichung zwischen den Mittelhandknochen mit dem Daumen	43	Übermäßiges Schwitzen an den Händen	90
		Übermäßiges Schwitzen mit Geruch	92
		Müde / taube Hände	94
		Schwäche in den Händen	96

Atrophie – Verengung der Unterhaut Bindegewebe & Muskeln	98	<b>Auf der Suche nach den besten Methoden</b>	<b>137</b>
Kalte Hände aufgrund schlechter Durchblutung	100	Farblichttherapie	139
Knochentuberkulose	102	Qi-Gong Kugeln	140
Knochenbruch	104	Heilsteine	142
Rissige Haut an den Handflächen	106	Hand Reflexologie	143
		Jin Shin Jyutsu	144
		Handpflege Rituale aus Thailand	146
<b>Atemmeditationen</b>	<b>109</b>	Hot Stones	146
Einleitung	110	Ayurvedische Handmassage	146
Vorbereitungen	112	Henna für die Hände	147
Kleine Auswahl an ätherischen Ölen	114	Fingerspiele von Meister Wang	148
Guten Morgen – der neue Tag darf schön beginnen	116	Fango- Packungen, Paraffin und Thermales Wasser	148
Heute wird alles anders – aber nur dann, wenn ich es so will	118	Dien Chan Multireflexologie	149
Wie weit will ich gehen – wie nahe darf ich sein?	120	Gesichtsmassagen sind wahre Verjüngungsbrunnen.	150
Welche Ressourcen habe ich heute, was steht mir alles zur Verfügung?	122	Natürlicher Sonnenschutz	151
Dankbar sein für Alles und sei es auch noch so klein	124	Schöne Hände und Nägel – ohne großen Aufwand	152
Meine Erfahrungen sind mein Kapital – ich trage alles, was ich brauche, schon in mir	126	Abschluss	154
Hoffnung – unser treuer Wegbegleiter.	128	Adressen	155
Mit voller Kraft vorausschauen.	130		
Heute alles neu Erlebte annehmen und verfestigen	132	Literaturverzeichnis	156
Selbstanerkennung spüren – gemeinsam zum Licht wachsen	134	Seitenverzeichnis	158