

# INHALT

## **Vorwort 6**

## **Einführung in die Heilkunst des Jin Shin Jyutsu 8**

Was ist Jin Shin Jyutsu? 8 • Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu 10 •  
Hilfreiche Hinweise 13  
Entspannen Sie sich! 13 • Bleiben Sie dran! 14 • Haben Sie Geduld! 15

## **Die 26 Energieschlösser – Tore zum Himmelreich 16**

## **Allgemeine Harmonisierer 42**

Die große Umarmung – verbunden mit dem großen Lebensatem 42 •  
Die Finger – schnelle Unterstützer 44 • Der Finger-Zehen-Strom –  
ein Helfer in der Not 53 • Der Zentralstrom – die Lebensquelle 55 •  
Die Betreuerströme – loslassen und regenerieren 62 • Die Vermittler-  
ströme – Leben ist Bewegung und Wandel 63 • Der Milzstrom – die  
persönliche Sonnenbank 65 • Der Magenstrom – der Scheibenwischer  
für den Kopf 69 • Der Blasenstrom – der Ausgleicher und Beschützer 75

## **Kopf 80**

Augen 80  
Augenentzündung 81 • Verbesserung und Stärkung der Sehfähigkeit 82 •  
Fremdkörper im Auge 82 • Verklebung des Tränenkanals 83  
Ohren 84  
Ohrenentzündung 84 • Gehör 86 • Hörsturz 88 • Tinnitus 89  
Mund und Zähne 90  
Karies 91 • Zahnschmerzen 92 • Zahnfleischprobleme 92 • Zahnwurzelent-  
zündung 93 • Zähneknirschen 93 • Zähne 94  
Gehirn 95  
Hirnhautentzündung 95 • Schlaganfall 97

## **Atemwege 100**

Obere Atemwege 100  
Erkältung, Grippe und Fieber 100 • Schnupfen 102 • Nebenhöhlenentzün-  
dung 104

Hals 105

Halsentzündung und Heiserkeit 105

Untere Atemwege 106

Husten und Bronchitis 106 • Reizhusten 107 • Lungenentzündung 107 •

Atemprobleme 108 • Plötzliche Atemnot 109

## **Verdauungsorgane 112**

Magen 112

Magenschmerzen 112 • Übelkeit und Erbrechen 113 • Sodbrennen 114 •

Appetit- und Essstörung 115

Darm 115

Verstopfung 115 • Durchfall 116 • Reizdarm 117 • Hämorrhoiden 118 •

Parasiten 119

Bauchspeicheldrüse 119 • Leber und Galle 120

## **Bewegungsapparat 122**

Rücken und Wirbelsäule 122

Bandscheibenbeschwerden 125

Muskeln 126 • Bänder, Sehnen und Gelenke 128

Gelenkentzündung (Arthritis) 129 • Gelenkabnutzung (Arthrose) 130 •

Hüftgelenkarthrose 131

Knochen 131

Knochenbrüche 131 • Stärkung der Knochen 132

## **Haut und Haare 134**

Haarausfall 135 • Hautekzeme 136 • Furunkel und Abszesse 138

## **Harnsystem 140**

Blase 140 • Niere 142 • Nieren- und Blasensteine 144

## **Geschlechtsorgane 146**

Männliche Geschlechtsorgane 146

Hodenentzündung 146 • Prostata 147

Weibliche Geschlechtsorgane 148

Menstruationsbeschwerden 148 • Eierstockentzündung und Zysten 149

## **Schwangerschaft und Geburt 150**

Schwangerschaft 150

Schwangerschaftsübelkeit 150 • Müdigkeit und Erschöpfung 151 •

Geburtsvorbereitung 152 • Geburtsunterstützung 152

Das Neugeborene 154 • Brustentzündung 155

## **Allergien 156**

## **Nervensystem 160**

Neuralgien 160 • Muskelzucken 160 • Lähmungen 161 • Epilepsie 163

## **Immunsystem 166**

## **Herz-Kreislauf-System 168**

Herzprobleme 168

Druck in der Herzgegend und Beklemmungen 168 • Schneller Herzschlag 169 • Unregelmäßiger Herzschlag 170

Blutdruck 170 • Kreislaufprobleme 171

## **Geschwülste, Tumore und Ödeme 174**

## **Verletzungen und Notfälle 178**

Wunden 178 • Bluterguss 179 • Stiche, Splitter und Dornen 179 •

Verbrennungen 180 • Gehirnerschütterung und Kopfverletzungen 181 •

Knochenbrüche 182 • Prellungen 183 • Verstauchung 183 • Schock 184 •

Vergiftungen 186 • Hitzschlag und Sonnenstich 187 • Verschlucken und

Atemnot 188 • Operationen 189 • Reiseübelkeit 190 • Schmerzen 191 •

Überanstrengung 192

## **Psychische Belastungen 194**

Ängste und Panik 194 • Unsicherheiten 197 • Nervosität und Schreckhaftigkeit 197 • Stress und Anspannung 198 • Heimweh 199 • Eifersucht 200 • Wut, Ärger und Aggression 201 • Erschöpfung und Müdigkeit 202 • Schlafprobleme 203

**Nachwort 204 • Dank 205 • Weitere Informationen 206 •  
Literaturempfehlungen 207 • Register 208 • Über die  
Autorin 213 • Bildnachweis 215**