

# **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 Vermittlerströme – 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
- Ohrentzündung 84 • Gehör 86 • Hörsturz 88 • Tinnitus 89
- Mund und Zähne 90
- Karies 91 • Zahnschmerzen 92 • Zahnfleischprobleme 92 • Zahnwurzelentzündung 93 • Zähneknirschen 93 • Zähnen 94
- Gehirn 95
- Hirnhautentzündung 95 • Schlaganfall 97

#### **Atemwege 100**

- Obere Atemwege 100
- Erkältung, Grippe und Fieber 100 • Schnupfen 102 • Nebenhöhlenentzündung 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 Blasensteinen 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**