

Inhalt

Einführung 7

- Was ist Akupressur? 7
- Warum Akupressur? 7
- Akupressur zur Beseitigung von Schmerzen 8
- Akupressur gegen funktionelle und psychische Beschwerden 9
- Akupressur - Heilmethode ohne Nebenwirkungen 9
- Akupressur als Vorsorge-medicin 10
- Leistungssteigerung durch Akupressur 11
- Die Notfallakupressur 13
- Wie hat sich die Akupressur entwickelt? 14
- Das Auffinden der richtigen Akupressurpunkte 15
- Die Wahl der richtigen Akupressurrichtung 16
- Art und Dauer der Akupressur 17
- Die Punktmassage an verschiedenen Körperstellen 19
- Vorsicht vor der Eigen-diagnose! 20
- Bei welchen Krankheiten soll akupressiert werden und bei welchen nicht? 20

Die wissenschaftlichen Grundlagen der Akupressur 21

Akupressuranwendungen von A bis Z 26

- Angstzustände 26
- Appetitlosigkeit 29
- Aufstoßen, Luftschlucken 32
- Bauchspeicheldrüsen-Funktionsanregung 35
- Bettnässen 38
- Blähungen 41
- Blasenstörungen 44
- Brechreiz, Reisekrankheit, Schwangerschaftserbrechen 50
- Bronchitis, Husten 53
- Depressionen 56
- Durchblutungsstörungen 59
- Durchfall 68
- Fitness-Akupressur 71
- Gallen-Funktionsanregung 74
- Hämorrhoiden 77
- Hautallergie, Nesselsucht 80
- Hautjucken 83
- Heiserkeit 86
- Herzklopfen 88
- Herzkräftigung 91
- Heuschnupfen 94

Hormonelle weibliche Störungen 97
 Hüftgelenkschmerzen 103
 Ischiasentzündung 106
 Knieschmerzen 109
 Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit 112
 Kopfschmerz, Migräne 115
 Krampfader-Schmerzen 131
 Leber-Funktionsanregung 134
 Magenschmerzen, Magen- oder Darmgeschwür 137
 Mandelentzündung 140
 Mundschleimhautentzündung 143
 Nasenbluten 146
 Nasenschleimhautentzündung, Schnupfen 149
 Nervosität, Reizbarkeit 152
 Nieren-Funktionsanregung 155
 Notfallakupressur 158
Asthma-Anfall 158
Blinddarmentzündung 161
Gallenkolik 164
Herzschmerzen 167
Nierenkolik 170
Zahnschmerzen 173
 Ohren- Funktionsanregung 176
 Phantomschmerz 179
 Prostata-Entzündung 182
 Schlafstörungen 185
 Schulter-Arm-Schmerzen 191
 Schwindel: ein Symptom vieler Krankheiten 194
 Sexualsphäre - Funktionsanregung 201
 Stottern 204
 Suchtkrankheiten **207**
 Tennis-Ellenbogen 210
 Verstopfung 213
 Völlegefühl 219
 Schäden der Wirbelsäule 222

Von der Akupressur zur Akupunktur - Information für Ärzte 234

Register 238