



dandelion.com

MICHAEL REED GAVEL

© 2008 Information Management Consultants  
May be used for personal purposes only or by  
libraries associated to dandelion.com network.

# HEILENDE PUNKTE

*Akupressur zur Selbstbehandlung  
von Krankheiten*

Aus dem Amerikanischen von Clemens Wilhelm

Mit zahlreichen Fotos und Zeichnungen

**Knour®**

**GAS • & Z.P**

## *Inhalt*

Vorwort . . . . .	.11
-------------------	-----

### TEIL I

#### EINFÜHRUNG IN DIE AKUPRESSUR

#### URSPRÜNGE, ANWENDUNGSGEBIETE UND GRUNDSÄTZE

1 Was ist Akupressur? . . . . .	.15
2 Die Praxis der Selbstakupressur. . . . .	.26

### TEIL II

#### PRAXIS DER AKUPRESSUR

#### PUNKTE UND TECHNIKEN

3 Akne, Ekzem und andere Hautprobleme . . . . .	48
4 Allergien . . . . .	57
5 Angst und Nervosität . . . . .	.66
6 Arthritis und Weichteilrheumatismus . . . . .	.75
7 Asthma und Atembeschwerden . . . . .	.83
8 Aufgetriebensein und Wasserretention . . . . .	.90
9 Augenüberanstrengung . . . . .	.96
10 Chronisches Ermüdungssyndrom . . . . .	.101
11 Depressionen und emotionale Harmonisierung . . . . .	.111
12 Diarrhöe. . . . .	.122
13 Erkältungen und Grippe. . . . .	.129
14 Gedächtnis und Konzentration. . . . .	.141
15 Handgelenkschmerzen (Karpaltunnelsyndrom und Tendinitis). . . . .	.150

16	Hitzewallungen. . . . .	.155
17	Immunsystem-Kräftigung. . . . .	.163
18	Kater. . . . .	.174
19	Kieferprobleme. . . . .	.181
20	Knieschmerzen. . . . .	.189
21	Knöchel und Füße. . . . .	.195
22	Kopfschmerzen und Migräne. . . . .	.202
23	Krämpfe. . . . .	.211
24	Magenschmerzen, Verdauungsstörungen und Sodbrennen	219
25	Menstruationsbeschwerden, Krämpfe und prämenstruelles Syndrom. . . . .	230
26	Nackenschmerzen und steifer Nacken. . . . .	239
27	Nasenbluten. . . . .	246
28	Nebenhöhlenbeschwerden und Heuschnupfen. . . . .	251
29	Ohnmacht. . . . .	259
30	Ohrenschmerzen. . . . .	264
31	Reisekrankheit, morgendliches Erbrechen und Übelkeit .	269
32	Reizbarkeit, Frustration und Bewältigung von Veränderungen. . . . .	275
33	Rückenschmerzen und Ischias. . . . .	286
34	Schlaflosigkeit. . . . .	294
35	Schluckauf. . . . .	303
36	Schmerzen. . . . .	309
37	Schulterverspannungen. . . . .	320
38	Schwangerschaft und Unfruchtbarkeit. . . . .	328
39	Sexualprobleme. . . . .	337
40	Verstopfung. . . . .	348
41	Wehen, Geburt und Stillen. . . . .	355
42	Zahnschmerzen. . . . .	370
43	Akupressurprogramm für Ihr Wohlbefinden. . . . .	376
	Anhang A: Tafeln. . . . .	383
	Anhang B: Alphabetisches Verzeichnis der Energiepunkte .	389
	Register. . . . .	405