

α 234514

GU RATGEBER GESUNDHEIT



DR. FRANZ WAGNER

Akupressur

Heilung auf den Punkt gebracht

- Schnelle Selbsthilfe durch Fingerdruck
- Alltagsbeschwerden heilen, Schmerzen lindern
- In Minuten zu neuer Energie und innerer Ruhe



GU

615.821

Inhalt

Ein Wort zuvor	5
Energien zum Fließen bringen	7
Naturgemäße und ganzheitliche Heilkunde	8
Kräfte im Gleichgewicht	8
Was bedeutet Gesundheit, was bedeutet Krankheit?	9
Die Grenzen der Medizin	10
Behandeln mit natürlichen Mitteln	10
Die vier Grundprinzipien der Naturheilkunde	11
Die chinesische Energielehre	12
Die Lebensenergie muß fließen	13
Yin und Yang	14



Wie wirken Akupunktur und Akupressur?	22
Nachgewiesene Heilerfolge	22
Die Selbstheilung anregen	24

Über die Behandlung	25
Die Energiebahnen des Körpers	25
Die Punktarten und ihre Wirkung	26
Anregende und beruhigende Punkte	27



Mit Akupressur heilen und vorbeugen	17
Wesen und Ursprung der Akupressur	18
Kurze Geschichte von Akupressur und Akupunktur	18
Urformen der Druckpunktmassage	18
Die Verbreitung der chinesischen Medizin	20
Nadelstiche schalten den Schmerz aus	21

PRAXIS

Akupressur leicht gemacht	29
Vorbereitung auf die Praxis	30
Die Selbstbehandlung	30
Akupressur sinnvoll einsetzen	30
Akupressur in der Schwangerschaft	31
Akupressur bei Kindern	32
Die 12 Regeln für die Behandlung	34
Die Partnerbehandlung	37
So finden Sie den Behandlungspunkt	37
Die Grifftechniken	38

Kurzprogramme zur Vorbeugung	40	Ischiasprobleme, Hexenschuß	63
Mehr Schwung und Energie	40	Knieschmerzen	64
Das 20-Minuten-Programm	40	Konzentrationsschwäche	65
Ruhe und Ausgeglichenheit	41	Kopfschmerzen, Migräne, Stirnkopfschmerzen	66
Das 5-Minuten-Programm	41	Magen-Darm-Störungen	69
Beschwerden (A bis Z) und ihre Behandlung	43	Menstruationsbeschwerden	71
So lesen Sie die Beschwerdebilder	43	Müdigkeit	72
Angustzustände	44	Nasenbluten	73
Appetitlosigkeit	46	Nebenhöhlen-Entzündung	74
Atembeschwerden	47	Nervosität, Neurasthenie	75
Bauchschmerzen	48	Nikotinabhängigkeit	76
Beinschmerzen	49	Prostatabeschwerden	77
Bettnässen	50	Reisekrankheit, Seekrankheit	78
Blasenstörungen	51	Rheumatische Beschwerden	79
Bluthochdruck	52	Rückenschmerzen	80
Blutniederdruck	53	Schlafstörungen	81
Durchblutungsstörungen	54	Schmerzen als Krankheitsbild	82
Durchfall	55	Schnupfen, Heuschnupfen	83
Ellbogenschmerzen	56	Sexualstörungen	84
Erkältungen	57	Stottern	85
Gallenblasen-Funktionsstörungen	58	Übergewicht	86
Gelenkschmerzen	59	Vegetative Störungen, vegetative Dystonie	87
Halsschmerzen	60	Verstopfung	88
Hämorrhoiden	61	Wechseljahr-Beschwerden	89
Husten	62	<i>Wirbelsäulenprobleme</i> , Schulter-Arm-Schmerz	90
		Zahnschmerzen	91



Zum Nachschlagen	92
Bücher, die weiterhelfen	92
Adressen, die weiterhelfen	93
Beschwerden- und Sachregister	94
Impressum	96