

***Von Lutz Bernau***  
***Unter Mitarbeit von Prof. Dr. Adoif-Ernst Meyer***

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Für und Wider aus ärztlicher Sicht . . . . .	8
Die wichtigsten Schmerzpunkte. . . . .	10
Anhang: Akupressur zur Vorbeugung auch für Gesunde. . . . .	302

## Schnellsuchsystem:

### Die wichtigsten Schmerzpunkte von A - Z

Altersbeschwerden 14	Durchfall 66
Amputationsschmerzen 234	Eingeschlafene Arme und Hände 69
Appetitlosigkeit 17	Entwöhnung für Raucher und Trinker 73
Arme, eingeschlafene 69	Erkältung 78
Asthma 20	Erste Hilfe 83
Augendruck 23	Fieberbehandlung 87
Bandscheibenschmerzen 26	Fingergelenke, schmerzende 92
Bauchspeicheldrüsen- Erkrankungen 30	Fit durch Akupressur 96
Bettnässen 34	Frigidität 100
Bindehautentzündung 39	Füße, schmerzende 105
Blutdruck, hoher 43	Hände, eingeschlafene 69
Blutdruck, niedriger 48	Handgelenke, schmerzende 112
Brechreiz 52	Hals, steifer 109
Bronchitis 56	
Depressionen 61	

- Haut, jugendliche 116  
Hautleiden 119  
Heiserkeit 124  
Herz, gesundes 129  
Heuschnupfen 133  
Hormonstörungen 136  
Husten 141
- Impotenz 145  
Ischias 150
- Keuchhusten 154  
Knochenbrüche 157  
Koliken 162  
Kopfschmerzen 166  
Krämpfe 170  
Krämpfe bei Kindern 173  
Krampfadern 177  
Kreislaufbeschwerden 181  
Kreuz- und Rückenschmerzen 186  
Kurzsichtigkeit 255
- Leberstörungen 190
- Magenbeschwerden und Verstopfung 194  
Mandelentzündung 198  
Migräne 202
- Nackenschmerzen 207  
Narbenschmerzen 234  
Nase, verstopfte bei Kindern 212  
Nasenbluten 214  
Neurosen 217
- Ohrensausen 222
- Raucherentwöhnung 73  
Rheuma: Schultergelenk-  
Rheuma 248  
Rücken- und Kreuzschmerzen 186
- Schlaflosigkeit 226  
Schluckauf 230  
Schmerzen: Narben und Amputationsschmerzen 234  
Schnupfen 239  
Schreibkrampf 243  
Schultergelenk-Rheuma 248  
Schwindelanfälle 252  
Sehstörungen: Kurz- und Weitsichtigkeit 255  
Sexualität 259  
Sodbrennen 260  
Stoffwechselleiden 264
- Trigeminusneuralgie 269  
Trinkerentwöhnung 73
- Übergewicht 274
- Verdauungsbeschwerden 278  
Verstopfung 282
- Wadenkrampf 285  
Wechseljahre 290  
Weitsichtigkeit 255  
Wetterfühligkeit 295
- Zahnschmerzen 299