

Dr. med. Bernard C. Kolster

Dr. med Astrid Waskowiak

**KNAURS
ATLAS DER
AKUPRESSUR**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Vorbemerkungen. 8

Körper- und Lebensenergien natürlich aktivieren 8

Der Präventionsgedanke der Chinesischen Medizin. 9

Grundlagen der Akupressur. 10

Herkunft und Wirkungsweise der Akupressur. 10

Die Traditionelle Chinesische Medizin. 10

Meridiane - Die Energiebahnen des Körpers. 33

Die Wirkung der Akupressur. 46

Die Anwendung der Akupressur. 47

Akupressur Schritt für Schritt. 50

Die Durchführung der Akupressur. 50

Die Vorbereitung. 50

Die Grundtechniken. 55

Die Grundregeln der Selbst- und Partnerbehandlung 64



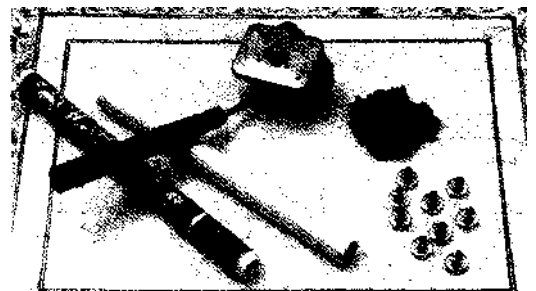
Die Akupressur vieler Punkte
lässt sich zur Selbstbehandlung.



Die nummerierten Grafiken helfen Ihnen bei der
Identifizierung der Punkte.



Mit Hilfe der Akupressur lassen sich verschiedene
Beschwerden positiv beeinflussen.



Lernen Sie die traditionelle chinesische
Wärmebehandlung- Moxibustion - kennen.

Die Moxibustion.65
Die Akupressur der einzelnen Körperregionen.68
Spezielle Anwendungsgebiete.144
Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung.144
Schlafstörungen.144
Kopfschmerzen/Migräne.148
Erschöpfung.152
Atemwegsbeschwerden.156
Bronchitis, Asthma bronchiale.156
Stirn- und Kieferhöhlenbeschwerden.161
Erkältung und grippaler Infekt.164
Beschwerden im Bereich des Urogenitalsystems.170
Menstruationsstörungen und Prämenstruelles Syndrom170
Harnwegserkrankungen.174
Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems178
Verdauungsbeschwerden.178



Die Suche nach den Punkten wird anschaulich erklärt.



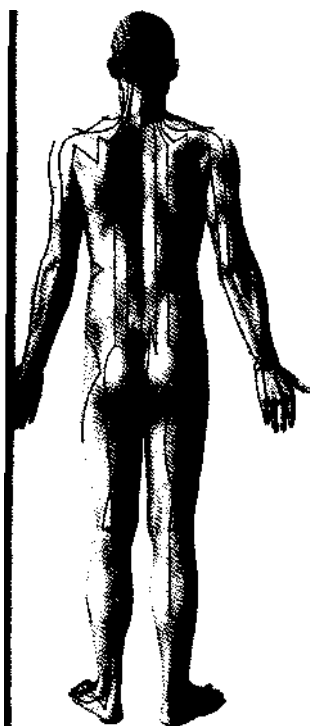
Yin und Yang sind entscheidende Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Besonders entspannend wirkt die Akupressur durch einen Partner oder eine Partnerin.



en Sie, wie Sie Nacken-
rzen mit Hilfe der Akupressur
jenwirken können.



ihang finden Sie eine
lierte Übersicht über alle in
>m Buch dargestellten Punkte.

Magenbeschwerden.182
Reisekrankheit und Übelkeit.185
Beschwerden im Bereich des Bewegungssystems.188
Nackenschmerzen.188
Rückenschmerzen/Hexenschuss (Lumbalgie).192
Tennisellenbogen.195
Die Wohlfühlmassage.200
Die Kopf- und Nackenmassage.200
Die Entspannungsübungen.201
Die Ganzkörpermassage.202
Appendix.210
Übersicht.210
Bildtafeln.227
Glossar.232
Literaturverzeichnis.235
Weiterführende Literatur.236
Über dieses Buch.237
Stichwortverzeichnis.238

Vorwort

Können Sie häufig schlecht einschlafen? Leiden Sie unter einem »nervösen« Magen, oder ist Ihr Nacken oft verspannt? Befindlichkeitsstörungen wie diese nehmen in den westlichen Ländern mit den Jahren ständig zu. So sehr auch viele Menschen darunter leiden; solche als »Volkskrankheiten« bezeichneten Beschwerden werden häufig als gegeben hingenommen. Menschen, die oft unter Stress stehen, finden nicht die Zeit und die Kraft, sich um ihre gefährdete Gesundheit zu kümmern. Die auf dem Markt in großer Vielfalt erhältlichen Standardmedikamente ersetzen die eigene Sorge für die Gesundheit und wirken scheinbar zuverlässig und risikolos. Wenn Sie sich nicht damit abfinden wollen, »nichts machen« zu können oder regelmäßig Tabletten einzunehmen, dann ist Akupressur vielleicht das Richtige für Sie. Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es Ziel der Akupressur, durch die Regulierung der Lebensenergie für ein harmonisches Gleichgewicht im Körper und damit für eine stabile Gesundheit zu sorgen. Sie bietet die Möglichkeit, das Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen, um so zur eigenen



Gesundheit beizutragen.

Die Wirkung der Akupressur endet nicht bei der Vorbeugung. Wenn die eigene Gesundheitsvorsorge »versagt«, hilft sie, Beschwerden zu lindern und den Heilungsprozess voranzutreiben. Schenken Sie Ihrem Körper mit richtig und entspannt durchgeführter Akupressur die Aufmerksamkeit und Pflege, die ihn gesund erhält. Sie werden feststellen, dass Sie vor allem kleineren Befindlichkeitsstörungen wie wiederkehrenden Erkältungen oder Schmerzen nicht hilflos gegenüberstehen müssen.

In diesem umfangreichen Handbuch finden Sie speziell zusammengestellte Akupressurprogramme, mit denen Sie gegen häufig vorkommende Beschwerden und Erkrankungen selbst vorgehen oder eine bestehende ärztliche Therapie unterstützen können.

Nutzen Sie dieses Buch auf optimale Weise:

Im ersten Teil dieses Werkes erhalten Sie nützliche Hinweise zum historischen Hintergrund, zu den Möglichkeiten und Grenzen sowie zur sachgemäßen Anwendung der Akupressur. Lesen Sie auf jeden Fall diesen Teil zuerst. Wenden Sie sich erst dann einzelnen Anwendungsgebieten im zweiten Teil zu. Im Anschluss an die Thematisierung einzelner Anwendungsmöglichkeiten der Akupressur im Krankheitsfall finden Sie Informationen zur »Wohlfühlmassage«, mit deren Hilfe Sie schnell und effektiv eine wohltuende Entspannung des gesamten Körpers erreichen können.

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen Dr. Bernard Kolster

