

---

# Das Akupressur Handbuch Zur Soforthilfe Fur Den A

---

Akupressur für die Seele  
Akupressur und Elektro-Akupunktur  
Akupressur  
Fünf Elemente und zwölf Meridiane  
Das Anti-Schmerz-Programm  
Akupressur, Erfolgreiche Selbstbehandlung Bei Schmerzen Beschwerden  
Das Tao der Akupressur und Akupunktur  
Das Handbuch der Akupressur-Punkte  
Akupressur & Massage-Technik Tafel  
Akupressur Punkte und Konzepte für das Element Metall  
Akupressur  
Meridiantherapie - Massage  
Akupressur für die Seele  
Gesundheit durch Akupressur für Büroangestellte. Ausführung der Massagen für Nackenschmerzen, trockene Augen und Rückenschmerzen  
Wellpoint. Schnelle Hilfe durch Akupressur.  
Atlas der Akupressur  
Klopfakupressur kurz & bündig  
Akupressurhandbuch  
Emotionale Blockaden lösen mit den Luo - Punkten  
Das Innen bestimmt das Außen  
Finger Pressure First Aid  
Akupressur  
Akupressur - Punkte und Konzepte Für das Element Wasser  
Akupressur bei Kniebeschwerden  
Akupressur für die Seele  
Akupressur  
Das Akupressur Handbuch zur Soforthilfe für den Alltag  
Emotionale Freiheit  
Akupressur und Moxibustion  
Akupressur  
Drück Dich mal  
Qigong Akupressur, Selbstmassage. Handbuch.  
Akupressur  
Handbuch der Apireflextherapie  
Akupressur. Schmerzfrei ohne Tabletten.  
Soforthilfe mit Akupressur für Schulärzte, Lehrer, Schüler und Laienhelfer  
Handbuch Reflextherapie  
Punktmassage für Erste Hilfe und Energieausgleich  
Akupressur - Punkte und Konzepte Für das Element Holz

---

## JORDAN TRAVIS

---

*Akupressur für die Seele* Collins  
Educational

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, oder es ist eine Erkältung im Anmarsch und alles tut weh. Wer kennt sie nicht, diese Plagegeister, die uns ab und zu heimsuchen und uns das Leben ganz schön erschweren. Meist greifen wir zu Medikamenten, um die Symptome zu lindern. Leider denken viele, dass sie damit auch die Krankheiten selber heilen, Weit gefehlt! Das kann unser Körper nur dann, wenn seine Selbstheilungskräfte gut in Schuss sind. Die Chinesen kennen da eine Technik, die sich seit mehr als 5000 Jahren bewährt hat und die jeder anwenden kann: Akupressur. Man braucht nur seine Hände und Finger. Keine Medikamente, keine Nebenwirkungen. Man kann überall behandeln und vor allen Dingen: Man kann auch sich selbst behandeln. Gabi Mast rät in ihrem Buch: Drück Dich mal zur Hilfe bei oben genannten Gesundheitsstörungen.

Akupressur und Elektro-Akupunktur VAK  
Verlag

Ist Ihr Alltag geprägt von Verspannungen und Unwohlsein? Sind Sie schon unzählige Male zum Arzt gerannt und die verschriebenen Medikamente helfen nur kurzfristig? Wollen Sie Ihren Körper nicht mit unnötigen Chemie-Cocktails vollpumpen? In der heutigen Zeit sind innere Unruhe und allgemeiner Stress zur Gewohnheit geworden. Gegen Schlafstörungen und Kopfschmerzen werden häufig irgendwelche Tabletten

eingeworfen. Nach dem Absetzen der Medikamente kehren die Beschwerden ungebremst zurück. Wenn Sie Ihre Schmerzen oder Erschöpfungszustände einfach ignorieren, kann sich Ihr Zustand erheblich verschlechtern. Wenn schließlich jede Bewegung schmerzt, verlieren Sie massiv an Lebensqualität. Die klassische Schulmedizin unterdrückt oft nur die Symptome, bekämpft aber nicht die Ursache. Nacken- und Rückenschmerzen oder depressive Verstimmungen werden durch Schmerzmittel und Antidepressiva zwar kurzfristig erträglich gemacht, die Wurzel des Übels bleibt jedoch bestehen. Im Körper baut sich dadurch ein immer größeres Ungleichgewicht auf, das Sie im Alltag immens einschränkt. Das muss nicht sein: Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden mit diesem Ratgeber selbst in die Hand!

*Akupressur* GRIN Verlag

Dein Akupressur-Handbuch für das Element Holz. Behandle dich selbst: Unterstütze dein Element Holz - die Organe Leber/Gallenblase der TCM mit Hilfe der Akupressur-Massage an bestimmten Körperstellen, den Akupunktur- und Akupressurpunkten. Nimm damit Einfluss und ermögliche den freien und weichen Energiefluss (Qi-Fluss), den das Element Holz benötigt. In diesem Buch findest du speziell ausgewählte Akupressurpunkte für das Element Holz, die einfach und sofort wirken. Mit der richtigen Anleitung kann der Druck auf die richtigen Akupressurpunkte eine Akupunkturbehandlung ergänzen und sogar ersetzen. In dem Buch findest du insbesondere: die Akupressur-Massagetechnik(en) einfach und mit Bildern erklärt die Lage der Akupunkturpunkte genau und mit

Bildern beschrieben die besonderen Einflussbereiche der einzelnen Akupressurpunkte erklärt hilfreiche Punktekombinationen zu typischen Beschwerdebildern. Zu den Anwendungsgebieten, denen durch die Autorin und TCM-Ärztin wirkungsvolle Akupressur-Konzepte zugeordnet wurden gehören: Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen Kopfschmerzen Verdauungsbeschwerden Erkältung, Heuschnupfen Zyklusstörungen Schlafstörungen Störungen an den Augen und beim Sehen Muskelbeschwerden und Verspannungen Innere Anspannung und Unruhe Alle diese Beschwerden können aus einem Ungleichgewicht im Element Holz entstehen. Akupressur ist eine mehrere tausend Jahre alte Massagetechnik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Als Bonus gibt es einen ausführlichen Anhang, in dem die Grundlagen zu verschiedenen Meridianen (Energieleitbahnen) vertieft werden, inklusive der Energieflussrichtungen, Untergruppen und Zuordnung zu den 5 Elementen der TCM, die Unterschiede der Akupunktur- und Akupressurpunkte erklärt werden und die verschiedenen Punkte-Kategorien erläutert werden, sodass ein tieferes Verständnis für die Akupressurmassage entsteht. Lerne dir selbst jederzeit mit Akupressur zu helfen und nutze ab sofort die richtigen Punkte. Erfahre welche Punkte-Kombinationen passen um den größten Effekt in der Selbstbehandlung zu erreichen. Tue dir selbst Gutes und ♥ kaufe dir diese individuelle Akupressur-Anleitung jetzt ♥ Dieses Buch ist ein Buch aus der Serie "5-Elemente Ratgeber" der Autorin. Für jedes der einzelnen 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) gibt es einen Elemente-gerechten Ratgeber zur

Akupressur und einen Ratgeber zur typgerechten 5-Elemente-Ernährung. Fünf Elemente und zwölf Meridiane Bookmundo Direct  
Sich selbst heilen durch Fingerdruck Akupressur ist eine natürliche, sanfte und hochwirksame Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die die Selbstheilungskräfte anregt. Der vollständig aktualisierte Ratgeber im neuen Layout bietet raschen Zugang zu den Grundlagen und konkrete Hilfe bei mehr als 65 Beschwerden - von Allergie und Bluthochdruck, depressive Verstimmungen und Nikotinentwöhnung und Zahnschmerzen. Mit Tipps für Akupressur in der Schwangerschaft, bei Kindern und dem Partner. Selbst Ungeübte finden mit Hilfe der genauen Anleitungsfotos und Beschreibungen schnell und sicher die heilsamen Massagepunkte. Ergänzt wird dies durch Behandlungsregeln, Angaben zu Dauer und Intensität der Akupressur sowie Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Daneben schenken drei Kurzprogramme je nach Bedarf mehr Energie oder Ruhe in den Alltag. **Das Anti-Schmerz-Programm** GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH  
Chinesische Übersetzungen von Sahn, K.A.  
*Akupressur, Erfolgreiche Selbstbehandlung Bei Schmerzen Beschwerden* Uwe Hawelka  
Mit energetischen Verfahren behandeln lernen Shiatsu - Akupunkt-Massage nach Penzel - Tuina: Machen Sie sich mit drei bewährten Therapiemethoden der östlichen Medizin vertraut: Ihre gemeinsamen Grundlagen und die jeweiligen Anwendungsprinzipien finden Sie hier verständlich und anschaulich aus der Sicht westlicher Anwender beschrieben. Die

AutorInnen, VertreterInnen der führenden Fortbildungsträger, bieten Ihnen eine konsequent praxisorientierte Einführung in die jeweiligen Verfahren: \* ihre methodenspezifischen Grundlagen, \* die Grifftechniken, Anwendungen und möglichen Methoden der Selbstbehandlung in prägnanten farbigen Fotoserien, \* konkret umsetzbare therapeutische Anleitungen für Befund und Behandlung aus energetischer Sicht, \* Behandlungsindikationen und Kontraindikationen. Abgerundet wird die Darstellung durch ein Einführungskapitel über die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit Informationen über die chinesische Meridianlehre und die Bedeutung der Funktionskreise in Diagnostik und Therapie. Auf jeden Fall das richtige Buch für Sie: \* Für einen orientierenden Überblick über die ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten der verschiedenen energetischen Verfahren \* Als profundes Lernbuch und Nachschlagewerk, das Sie bei Ihrer Fortbildung begleitet \* Zur vergleichenden Gegenüberstellung der drei Methoden, ihrer Anwendung und Wirkmechanismen \* Als Quelle praktischer und weiterführender Anregungen, wenn Sie bereits Erfahrungen mit energetischen Verfahren gesammelt haben

*Das Tao der Akupressur und Akupunktur*  
Springer-Verlag  
Schmerzlinderung in drei Schritten  
Dieses Kopfweh! Aua - Nacken und Schultern sind verspannt, die Gelenke schmerzen. Das kommt Ihnen vertraut vor? Sie wollen sich selbst helfen, ohne Schmerztabletten zu schlucken? Mit der Drei-Felder- Massage können Sie Schmerzen einfach und schnell in drei Schritten beseitigen oder lindern.

Unterwegs oder zu Hause, allein oder mit dem Partner. Einfach, aber genial: Erst Schmerzort, dann Hand, dann Ohr  
Dr. med. Lutz Freier ist Chirurg und Akupunkturarzt. Seine Methode kombiniert Wissen aus der Ohr- und Handakupunktur mit Massagepraxis. - Leicht und auch für Ungeübte schnell umsetzbar - Zahlreiche Bilder und Schritt-für-Schritt- Anleitungen zeigen, wie es geht - Für über 50 Schmerzen im Alltag: Kopf, Nase, Ohren, Mund, Hals, Glieder, Rücken, Bauch, Füße Einfach Schmerzbild nachschlagen und den Schmerz wegmassieren!

*Das Handbuch der Akupressur-Punkte*  
Georg Thieme Verlag  
Fühlen Sie sich gestresst und nervös? Sind Sie anfällig für Erkältungen oder Kopfschmerzen? Akupressur ist eine natürliche Methode ohne Nebenwirkungen, die den Energiefluss anregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Der Kompass bringt das Thema auf den Punkt und bietet schnelle Hilfe zur einfachen Behandlung von Alltagsbeschwerden von A-Z. Pro Anwendungsgebiet gibt es zwei bewährte Akupressurpunkte, präzise Illustrationen erleichtern das Auffinden der Punkte. Ein unverzichtbarer Begleiter - für zu Hause und unterwegs, für das Büro oder auf Reisen.

*Akupressur & Massage-Technik Tafel*  
BoD - Books on Demand  
Dein Akupressur-Handbuch für das Element Wasser. Behandle dich selbst: Unterstütze dein Element Wasser - die Organe Niere & Blase der TCM mit Hilfe der Akupressur-Massage an bestimmten Körperstellen, den Akupunktur- und Akupressurpunkten. Akupressur ist eine mehrere tausend Jahre alte Massagetechnik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Buch findest du speziell ausgewählte

Akupressurpunkte für das Element Wasser, die einfach und sofort wirken. Mit der richtigen Anleitung kann der Druck auf die richtigen Akupressurpunkte eine Akupunkturbehandlung ergänzen und sogar ersetzen. In dem Buch findest du insbesondere: die Akupressur-Massagetechnik(en) einfach und mit farbigen Bildern erklärt die Lage der Akupunkturpunkte genau und mit Bildern beschrieben die besonderen Einflussbereiche der einzelnen Akupressurpunkte erklärt hilfreiche Punktekombinationen zu typischen Beschwerdebildern. Zu den Anwendungsgebieten, denen durch die Autorin und TCM-Ärztin wirkungsvolle Akupressur-Konzepte zugeordnet wurden gehören: Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen Blasenentzündung, Reizblase, Einnässen, Inkontinenz Rückenschmerzen und -schwäche, Lumbago / Hexenschuss Schwäche in den Beinen und Knien, Ischias-Beschwerden Chronische Bronchitis oder Asthma Mangelnde Fruchtbarkeit, Impotenz oder Störungen der Regelblutung Hörstörungen, Schwerhörigkeit, Tinnitus und Schwindelgefühle Schlafstörungen, nächtliches Schwitzen, Hitze neben Kälte Neurologische Beschwerden, Tremor, Lähmungen Alle diese Beschwerden können aus einem Ungleichgewicht im Element Wasser entstehen. Als Bonus gibt es einen ausführlichen Anhang, in dem die Grundlagen zu verschiedenen Meridianen (Energieleitbahnen) vertieft werden, inklusive der Energieflussrichtungen, Untergruppen und Zuordnung zu den 5 Elementen der TCM, die Unterschiede der Akupunktur- und Akupressurpunkte erklärt werden und die verschiedenen Punkte-Kategorien erläutert werden, sodass ein

tieferes Verständnis für die Akupressurmassage entsteht. Lerne dir selbst jederzeit mit Akupressur zu helfen und nutze ab sofort die richtigen Punkte. Erfahre welche Punkte-Kombinationen passen um den größten Effekt in der Selbstbehandlung zu erreichen. Tue dir selbst Gutes und ♥ kaufe dir diese individuelle Akupressur-Anleitung jetzt ♥ Dieses Buch ist ein Buch aus der Serie "5-Elemente Ratgeber" der Autorin und Ärztin Dr. med. Dunja Petersen. Für jedes der einzelnen 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) gibt es einen Elemente-gerechten Ratgeber zur Akupressur und einen Ratgeber zur typ-gerechten 5-Elemente-Ernährung. Akupressur Punkte und Konzepte für das Element Metall Springer-Verlag Handbuch zur Selbstbehandlung emotionaler Blockaden mit Akupressur. Akupressur Georg Thieme Verlag Wie Sie sich selbst mit einfachem Fingerdruck und punktueller Fingerdruck-Massage selbst bei Kniebeschwerden helfen können, lernen Sie anhand von Bildern, Beschreibungen und Videoanleitung in diesem hilfreichen und spannenden Ratgeber von der TCM-Ärztin Dr. med. Dunja Petersen. Folgende Beschwerden lernen Sie zu behandeln: Schmerzen des Knies beispielsweise bei Arthrose (Gelenkverschleiss der Knie), Entzündungen am Kniegelenk, Folgen von Verletzungen und Vernarbungen, Bewegungseinschränkungen, Schleimbeutelentzündungen, Schwellungen des Kniegelenkes oder Reizzustände an Sehnen und Bändern. Insgesamt werden 18 Akupressur-Punkte zur Selbstbehandlung bei Beschwerden am Knie genau erklärt. Neben vielen Anwendungstipps finden Sie typische Behandlungsbeispiele für bestimmte Erkrankungen als einfache

Behandlungskonzepte aus wenigen Punkten auf je einer Doppelseite zusammen gestellt. So werden mit jeweils 4-8 Akupressurpunkten typische Beschwerdebilder am Knie ganz individuell behandelt. Viele Bilder und Videos helfen die einzelnen Punkte sicher bei sich selbst zu finden. Das Buch ist ein Selbsthilfe-Ratgeber und für die praktische Anwendung zu Hause gedacht. Für den interessierten Leser gibt es sehr viele zusätzliche Informationen zu den Grundlagen der TCM und zu den verschiedenen Akupressurpunkten. Zusammengefasst: Ein spannender und praktischer Ratgeber für Menschen, die sich selbst helfen möchten und für Therapeuten, die eine neue Technik zur Behandlung von Kniebeschwerden dazu lernen möchten. Tuen Sie sich selbst Gutes und kaufen Sie diesen Ratgeber mit dem Punktekonzept für Ihre Beschwerden. Dieses Buch ist ein Buch aus der Serie "TCM-Ratgeber" der Ärztin und Autorin Dr. Dunja Petersen.

*Meridiantherapie - Massage* BoD - Books on Demand

Psycho-Bio-Akupressur heißt die Selbsthilfemethode, bei der - in schneller Abfolge - fünf ganz bestimmte Punkte mit kräftigem Druck stimuliert werden. Schon nach wenigen Minuten wird die Wirkung spürbar: negative belastende Emotionen wie Depressionen, Ängste, Panikattacken oder Wut lösen sich nachhaltig auf. Auch zahlreiche psychosomatische Erkrankungen lassen sich so behandeln (z. B. Ekzeme, Psoriasis, Magengeschwüre, Darmentzündungen, Adipositas). Die vielseitige Methode kann ohne Vorkenntnisse in Akupunktur, Anatomie, Physiologie oder Psychologie überall angewandt werden. Schritt für Schritt und mit punktgenauen Fotos zeigt Dr.

Delatte die exakte Ausführung der Punktsequenzen.

*Akupressur für die Seele* Georg Thieme Verlag

Anschaulich illustriert, leicht verständlich. Aktualisierte Neuauflage August 2003 Akupressur, die von der Akupunktur abgeleitete, völlig schmerzfreie asiatische Heilmethode für jedermann, ist in China seit 4000 Jahren ein Bestandteil der alltäglichen Beschwerdenbehandlung. Als Hilfe zur Selbsthilfe lernen die Chinesen bereits als Kinder die leichte Kunst der Fingerdruckmassage, um akut auftretende Beschwerden oder Schmerzen in den Griff zu bekommen. Auch in Europa hat man den Nutzen der Akupressur längst erkannt und greift auf diese Methode zurück, denn sie hilft immer dann, wenn es noch einige Zeit dauert, bis ein Arzt aufgesucht werden kann, wenn die Beschwerden bereits diagnostiziert sind und beim Auftreten schnell behandelt werden müssen und wenn die Beschwerden nur einen Bagatelldarakter haben. Mit Hilfe dieses Ratgebers lernen Sie auf leichte und verständliche Weise die notwendigen Handgriffe und die Position der Druckpunkte, um jederzeit Ihre "Hausapotheke ohne Medikamente" einsetzen zu können. Beratung und Vorwort: Prof. Dr. Dr. Adolf-Ernst Meyer, Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf. Der Autor Lutz Bernau ist international anerkannter Fachmann für asiatische Heilmethoden.

Gesundheit durch Akupressur für Büroangestellte. Ausführung der Massagen für Nackenschmerzen, trockene Augen und Rückenschmerzen  
GRÄFE UND UNZER

1982 First aid at your fingertips!

Contents: Introduction; What is Acupressure-Acupuncture?; How Does it

Work?; How to Use It; How to Find the Specific Problems; How to Find the Acupressure Points; How to Manipulate- The Technique; Abbreviations; Wellpoint. Schnelle Hilfe durch Akupressur. epubli

Fühlen Sie sich gestresst und nervös? Sind Sie anfällig für Erkältungen oder Kopfschmerzen? Akupressur ist eine natürliche Methode ohne Nebenwirkungen, die den Energiefluss anregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Der Kompass bringt das Thema auf den Punkt und bietet schnelle Hilfe zur einfachen Behandlung von Alltagsbeschwerden von A-Z. Pro Anwendungsgebiet gibt es zwei bewährte Akupressurpunkte, präzise Illustrationen erleichtern das Auffinden der Punkte. Ein unverzichtbarer Begleiter - für zu Hause und unterwegs, für das Büro oder auf Reisen.

Atlas der Akupressur Health Research Books

Fachbuch aus dem Jahr 2021 im Fachbereich Gesundheit - Gesundheitswesen, , Sprache: Deutsch, Abstract: Diese Ausarbeitung ist eine Hilfestellung für die Gesundheit durch Akupressur für Büroangestellte. Der Autor möchte so zur Verbesserung der Gesundheit einen kleinen Beitrag leisten. Hierbei werden die Beschwerden „Nackenschmerzen, trockene Augen und Rückenschmerzen“ mittels Akupressur behandelt. Die Beschreibung der Massagen ist verständlich und einfach anzuwenden. Die Akupressur hilft uns zwar bei der Lösung der körperlichen Beschwerden, dabei können aber einige Akupressur-Punkte möglicherweise nicht für die körperliche Verfassung der jeweiligen Person geeignet sein. Bitte lesen sie vor der Massage sorgfältig die Beschreibung durch, insbesondere, wenn zwei Akupressur-Punkte vorhanden sind,

die nicht für Bluthochdruck oder schwangere Frauen geeignet sind.

Klopfakupressur kurz & bündig GRÄFE UND UNZER

Das erfolgreiche Standardwerk zum Thema sanfte Heilung durch Fingerdruck Akupressurhandbuch BoD - Books on Demand

Der Massagestab wurde ins Leben gerufen, damit sich die Menschen mit einer erschwinglichen und sehr wirkungsvollen Möglichkeit selbst unterstützen können. In diesem Buch findest Du die wichtigsten Meridiane und Punkte, so wie Körperzonen für ein besseres Wohlbefinden und oder damit Du möglichen unangenehmen, körperlichen Symptomen entgegenwirken kannst. Viel Information auf 68 Seiten, die ein Lebensbegleiter werden können. Die Massagestäbe werden in liebevoller Handarbeit hergestellt und haben durch ihre Herstellungsart ausgezeichnete Wirkungen. Je nachdem wie begradet Du bist, kannst Du mit dem Massagestab von leichten Massagen bis Begradigungen alles machen.

Fußreflexzonen- Massage, Akupressur, Meridianbehandlung, Muskelverspannungen, bei Schmerzen, müde Beine und einiges mehr.

Emotionale Blockaden lösen mit den Luo - Punkten BoD - Books on Demand

Der Bericht eines Nahtoderlebnisses bringt Ursula Windisch dazu, Fragen zu stellen. Die Antworten kommen in unerklärlichen Phänomenen wie Heilerfähigkeiten und einer Reihe von unglaublichen Zufällen, die sie in einer Geschichte verarbeitet. Sie beschreibt, wie ein kleines blindes Mädchen wieder sehen lernt, wie ein Hund Hinweise gibt auf ein Leben nach dem Tod, und dass eine innere Stimme Ratschläge erteilt, die aber nicht ernst genommen wurden.

In der ihr eigenen Form zwischen Unterhaltung und Information nimmt sie die Leser und Leserinnen mit auf eine Reise zur Erkenntnis der inneren

Mechanismen von Lebenskraft und energetischen Zusammenhängen.  
**Das Innen bestimmt das Außen**  
GRÄFE UND UNZER