



**Auflage:** 1. Auflage 2014

**Seiten::** 240

**Abbildungen:** 440

**Einband:** Softcover, 19,2 x 25,3; inkl. DVD  
(Laufzeit: ca. 50 Min.)

**ISBN:** 978-3-86867-218-3

**Artikelnr.:** 30142

**Erschienen:** November 2013

**Preis** 19,85 €

Änderungen vorbehalten!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Bernard C. Kolster

**Titel:** Atlas der Akupressur

**Untertitel:** Wirksame Selbsthilfe bei vielen Beschwerden

#### Kurztext:

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" bezeichnete 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.

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. Im ersten Teil dieses Werkes erhalten Sie nützliche Hinweise zum historischen Hintergrund, zu den Möglichkeiten und Grenzen sowie zur sachgemäßen Anwendung der Akupressur.

Der zweite Teil stellt die einzelnen Anwendungsgebiete und ihre Einsatzmöglichkeiten vor. Sie finden Informationen zur Akupressur im Krankheitsfall und wie mit der "Wohlfühlmassage" schnell und effektiv eine wohltuende Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden kann.

#### Inhalt:

- Grundlagen der Akupressur: Herkunft und Wirkungsweise
- Akupressur Schritt für Schritt: Durchführung der Akupressur
- Spezielle Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Atemwegsbeschwerden, Beschwerden im Bereich des Urogenitalsystems, Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems, Beschwerden im Bereich des Bewegungssystems
- Die Wohlfühlmassage: Kopf- und Nackenmassage, Entspannungsübungen, Ganzkörpermassage
- Bildtafeln, Glossar, Literaturverzeichnis, Weiterführende Literatur, Stichwortverzeichnis
- DVD mit buchbegleitenden Übungen

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin, Akupunktur/Naturheilverfahren