



Edition: 2., aktualisierte Auflage 2014  
pages: 160  
Images: 300  
Cover: Softcover inkl. DVD (Laufzeit: ca. 50 Min.)  
ISBN: 978-3-86867-212-1  
Stock No.: 30138  
Published: November 2013

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.  
Subject to changes!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

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

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

## Book information

**Authors:** Bernard C. Kolster

**Title:** Schmerzfrei und gesund mit Akupressur

**Subtitle:** Heilen durch Fingerdruck

**Short text:**

Akupressur hat seinen Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin. Dieses Buch enthält speziell zusammengestellte Akupressurprogramme, mit denen Sie häufig vorkommende Beschwerden und Erkrankungen selbst behandeln oder eine bestehende ärztliche Therapie unterstützen können.

Der erste Teil des Buches gibt einen Einblick in das Denken und die Entwicklung der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren grundlegende Lehre von den Wandlungsphasen, den Grundsubstanzen des Lebens und das ganzheitliche Denken, das von Yin und Yang symbolisiert wird. Im zweiten Teil des Buches geht es um den speziellen Zusammenhang Traditioneller Chinesischer Medizin und ihrem Teilgebiet der Akupressur.

Der zentrale dritte Teil des Buches behandelt die Akupressur einzelner Körperregionen, vom Kopf bis zu den Füßen. Dieser Teil ist deswegen entscheidend, weil es für nahezu jede Krankheit und jede körperliche Beschwerde mehrere Möglichkeiten der Behandlung mit Akupressur gibt. Damit Sie möglichst schnell und einfach den jeweiligen Akupressurpunkt finden, mit dem Sie die jeweiligen Schmerzen oder Befindlichkeitsstörungen behandeln können, enthält das Buch ein umfangreiches Beschwerdenregister im Anhang.

Das vierte Kapitel enthält die häufigsten Anwendungsgebiete der Akupressur, von Erkältungen bis Schlafstörungen. Und schließlich finden Sie im fünften Kapitel die besten Akupressurmethode zur Entspannung und zum Wohlfühlen.

**Categories:** Physiotherapy, Guide Health & Medical Science