



- 9 Einführung in die Aroma-Akupressur
- 10 Aroma-Akupressur entdecken
- 14 Grundlagen der Akupressur
- 17 Ätherische Öle für Aromatherapie und TCM
- 35 Hilfe bei verschiedenen Beschwerdebildern
- 36 Schnell für Entspannung sorgen
- 38 Mehr Aufmerksamkeit und Konzentration!
- 41 Nebennieren und Lebenskraft
- 46 Allergien
- 52 Angst und Stress
- 57 Arthritis und Gelenkbeschwerden
- 61 Erkältung und Grippe
- 67 Verdauungsbeschwerden
- 77 Depression
- 83 Kopfschmerzen
- 89 Unterstützung des Immunsystems
- 92 Schlafprobleme
- 96 Nacken- und Schulterverspannungen
- 101 Gehirn und Gedächtnis
- 105 Schmerzen und Entzündungen
- 109 Reisekrankheit
- 113 Zahnschmerzen
- 116 Frauengesundheit
- 124 Pilzinfektionen
- 129 Akupressurpunkte
- 130 Lokalisierung und Wirkweise
- 160 Service
- 160 Literaturverzeichnis
- 162 Literaturempfehlungen
- 162 Glossar
- 164 Danksagung
- 165 Stichwortverzeichnis