

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Buch möchte ich als praktizierende Therapeutin für Akupressur, Reiki-Meisterin und Mutter dreier Kinder all jenen eine Fibel in die Hand geben, die Mitverantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden übernehmen wollen, indem sie ihre eigenen Beschwerden und die ihrer Familie durch Akupressur lindern möchten.

Viele Erkrankungen können durch Heilverfahren, die die körpereigenen Selbstheilungskräfte ansprechen, selbst behandelt werden. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, denn ich war vor ca. 30 Jahren »reich an Symptomen« und habe mich selbst gegen Migräne, Depressionen, Magenschleimhautentzündung und Nackensteife erfolgreich behandelt. Gerade Kinder, dies konnte ich während meiner langjährigen Erfahrung beobachten, reagieren schnell und intensiv auf diese sanfte Behandlungsmethode. Natürlich kann keine Selbsthilfemethode den Arzt ersetzen. Lassen Sie daher grundsätzlich abklären, ob hinter Ihren Symptomen nicht vielleicht eine ernste Erkrankung steckt. Sprechen Sie Ihr Vorgehen im Zweifelsfall mit dem Arzt ab.

Für ganzheitlich denkende Ärzte, Heilpraktiker, Masseur und Physiotherapeuten soll dieses Buch eine übersichtliche Stütze sein. Im Anhang ist ein Verzeichnis mit über 800 Indikationen angegeben, aus dem in kürzester Zeit die entsprechenden Punkte oder Meridiane herausgesucht und behandelt werden können. Darüber hinaus sind alle Quell- und Schleusenpunkte sowie die Verbindungspunkte auf einen Blick zu erkennen.

Ich freue mich darüber, dass es mir gelungen ist, anderen und mir selbst einen aktiven und positiven Umgang mit den jeweiligen Erkrankungen zu ermöglichen. Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, sich erfolgreich selbst zu behandeln. Ich denke, Sie werden erstaunt sein, wie wirkungsvoll diese Methode ist, die Sie ohne entsprechende Vorkenntnisse erlernen können, und wie interessant es sein kann, sie anzuwenden.

Informationen zur Benutzung des Buches

Ich habe dieses Buch in erster Linie für Menschen geschrieben, die kaum oder wenige Kenntnisse über Akupressur haben. Deshalb lag es mir am Herzen, alles Wissenswerte über die Akupressur und über die Behandlung mit Akupressur verständlich und anschaulich darzustellen. So habe ich vor allem Punkte aufgeführt, die auch für Einsteiger leicht zu finden sind und bei Kinderkrankheiten behandelt werden können.

Im Stichwortregister finden Sie über 800 Krankheitsanzeichen sowie sogenannte leichte Beschwerden, anhand derer Sie mühelos das gesamte Buch nach hilfreichen Punkten oder Tipps zur Selbstbehandlung durchforsten können. Doch auch bei schweren Krankheiten wird Akupressieren immer eine positive Wirkung zeigen, denn es können die psychischen Begleitsymptome wie z. B. Angst oder Phobien mitbehandelt und der Heilungsprozess unterstützt werden.

Da ich in erster Linie energetische Beziehungen zwischen körperlichen Beschwerden, Gefühlen und Lebenseinstellungen aufzeige, finden sich in diesem Buch ergänzende Aspekte zu vielen alternativen Selbstheilungsmethoden wie zum Beispiel zu Qi Gong, zu Tai Chi, zur Behandlung mit Bachblüten oder Reiki.

Wenn Sie sofort mit der Akupressur-Behandlung beginnen wollen, widmen Sie sich zuvor dem Kapitel »Akupressur selbst anwenden« (Seite 19). Hier finden Sie Informationen und Hinweise, wie Sie die zu behandelnden Punkte auswählen und welche Griffe Sie bei der Behandlung anwenden sollten. Auch Angaben zur Behandlungsdauer und allgemeine Tipps werden Ihnen den Einstieg in die praktische Arbeit erleichtern.

Sind Sie an den energetischen Zusammenhängen interessiert, die der Akupressur und dem Meridiansystem zugrunde liegen, können Sie sich in den ersten beiden Kapiteln allgemein darüber informieren und in dem Kapitel »Wie Meridiane und Chakren uns beeinflussen« (Seite 109) die Zusammenhänge ganz konkret nachvollziehen. Hier finden Sie auch für jeden Meridian die spezifischen Symptome, die Sie zur Diagnose heranziehen können. Meiner Meinung nach ist alles Energie! Meridiane sind die Energieleitbahnen im menschlichen Organismus und bestimmen die Gesundheit der inneren Organe im Wechselspiel mit der Psyche.

Nach und nach erforschen Sie die Hintergründe der Akupressur, erkennen Zusammenhänge und scheinbare Zufälle ergeben auf einmal ein ganz logisches Bild. So werden Sie durch die energetische bzw. ganzheitliche Sichtweise oft zu einfachen Lösungen geführt, die darin liegen können, dass Sie zum Beispiel jemanden in den Arm nehmen oder sich in den Arm nehmen lassen, dass Sie sich auf eine bestimmte Farbe besinnen oder ein Duftbad mit einem individuell passenden Aromaöl nehmen. Ebenso werden Sie darüber erschließen können, welche Bachblüte Sie einnehmen oder auf welche Affirmation Sie sich täglich besinnen können.

Sicherlich wird es Ihnen ein gutes Gefühl geben, sich aktiv um Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie und Freunde kümmern zu können. Auf diese Weise wird ein wichtiger Prozess in Gang gesetzt. Sie nehmen im wahrsten Sinne des Wortes Ihre Beschwerden selbst in die Hand und sehen sich selbst nicht mehr als hilfloses Opfer Ihrer Leiden. Sie beginnen dadurch, sich verantwortungsvoll um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu kümmern. Dies ist der erste Schritt zur Heilung und Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Zustandes.

Maitri Hillebrecht

Mallorca, im Frühjahr 2023