

# Register

## A

- Akupressur 178
  - Behandlungsdauer 65
  - Definition 33
  - Druckpunkte 71 ff.
  - für Kinder 67, 68
  - goldene Regeln 55 ff.
  - Grenzen 66, 67
  - Grifftechniken 55 ff.
  - Vorbereitungen 62, 63
  - Wirkung 34 ff.
- Amma 175
- Ängste 138
- Anregungspunkte 58
- Appetitlosigkeit 75 ff.
- Arm- und Beinzone 213
- Arm-Shiatsu 198
- Asthma 78 ff.
- Atemwegszonen 216
- Augen-Shiatsu 192
- Ausstreichen 97

## B

- Ballaststoffe 159
- Bauchmassage 161
- Bauchschmerzen 80 ff.
- Bauch-Shiatsu 197
- Beckenorganzone 220
- Beifuß 58, 59
- Bein-Shiatsu 199
- Bettnässen 83 ff.
- Bewegung 107
- Bewegungsapparatzonen 210
- Blähungen 86 ff.

- Blase 45
- Blasenentzündung 90 ff.
- Blasen-Meridian 51
- Bluthochdruck 92 ff.
- Blutmangel 123, 153
- Brust-Shiatsu 196

## D

- Dämpfungspunkte 58
- Darmstörungen 159
- Depressive Verstimmung 138
- Dickdarm 44
- Dickdarm-Meridian 50
- Dreifacher-Erwärmer-Meridian 44, 50
- Druckpunktmassage 13
- Drüsenzonen 221
- Dünndarm 44
- Dünndarm-Meridian 50
- Durchblutungsstörungen 96 ff.
- Durchfall 98 ff.

## E

- Elemente, fünf 20 ff., 27, 39, 74
- Energie 17, 18, 47, 188
- Erkältungen 101 ff.
- Ernährung 26, 107, 120, 133, 159
- Erwärmer, Dreifacher 44, 50

## F

- Fußreflexzonenmassage 203 ff.
  - Anwendungsbereiche 204, 205
  - Grenzen 207
  - Grundprogramm 208 ff.

## G

Gallenblase 45, 105  
Gallenblasenfunktionsstörungen  
105 ff.  
Gallenblasen-Meridian 51  
Gelenke 144

## H

Hals-Shiatsu 195  
Hämorrhoiden 107 ff.  
Hara 182, 183  
Harmonisierung der Lebens-  
energie 11  
Harmonisierungspunkte 58  
Harnwegszonen 219  
Heilung, ganzheitliche 16 ff.  
Herzbeutel 41  
Herz-Kreislauf-Zonen 217  
Herz-Meridian 51  
Hexenschuss 110 ff.  
Hitzewallungen 162  
Hühnerleber 156  
Husten 101

## I

Ingwer 104, 123, 127  
Ischias 110 ff.

## J

Jitsu 180

## K

Kartoffelsaft 107, 123  
Kaudasyndrom 110

Konzentrationsstörungen 112 ff.  
Konzeptionsgefäß 54  
Kopf-Nacken-Shiatsu 194  
Kopfschmerzen 115 ff.  
Kopfbzonen 20  
Krankheiten, äußere und  
innere 48  
Kreislauf-Meridian 53  
Kyo 180

## L

Lebensenergie 26  
Leber 42, 123, 149, 159  
Leberenergie 86  
Leber-Meridian 52  
Lenkergesäß 54  
Lungen 42, 135, 142  
Lungen-Meridian 52  
Lymphsystemzonen 214

## M

Magen 44, 135, 153, 154  
Magenbeschwerden 120 ff.  
Magen-Meridian 52  
Mandarinenreis 82  
Meisterpunkte 169 ff.  
Menstruationsbeschwerden 123 ff.  
Meridiane 46 ff.  
Milz 42, 98, 112, 136, 149, 152,  
154, 159  
Milz-Pankreas-Meridian 53  
Mineralienverlust 98  
Möhrenbrei 156  
Moxibustion 58 ff.

## **N**

Nackenschmerzen 128  
Nackenzonen 212  
Nahrungsmittel 29  
Nasenbluten 130 ff.  
Nasennebenhöhlenentzündung  
101, 132 f.  
Nasen-Shiatsu 193  
Niedriger Blutdruck 133 ff.  
Nieren 42, 133, 135, 142, 162  
Nieren-Meridian 53  
Nierenzonen 219

## **O**

Ödeme 135 ff.  
Ohrmassage 144  
Organe als Funktionskreise 38, 39  
Osteoporose 162

## **P**

Prämenstruelles Syndrom 123  
Psychische Probleme 138 ff.

## **Q**

Qi 26, 80, 110

## **R**

Raucherentwöhnung 142 ff.  
Rheumatische Beschwerden 144 ff.  
Rücken-Shiatsu 197

## **S**

Schlafstörungen 149 ff.  
Schnupfen 101  
Schultergürtelzonen 212  
Schulter-Shiatsu 195  
Schwangerschafts-  
beschwerden 152 ff.

Sedieren 187  
Sehstörungen 154 ff.  
Sexuelle Probleme 157 ff.  
Shiatsu 173 ff.  
– Behandlung 183 ff.  
– Entwicklung 175, 176  
– Grifftechniken 189 ff.  
– Selbstmassage 192 ff.  
– Vorbereitungen 184, 185  
– Wirkung 178  
Stress 120, 157

## **T**

Tao 23, 24  
Tonisieren 186  
Tsubos 173, 179

## **V**

Verdauungsorganzonen 218  
Verstopfung 107, 159 ff.  
Vitamin C 104  
Vitaminmangel 136

## **W**

Wechseljahresbeschwerden 162 ff.  
Weißkohl 123

## **Y**

Yang-Organen 40, 41  
Yang-Typ 25  
Yin und Yang 23 ff., 48  
– Mangel 28  
Yin-Organen 40, 41  
Yin-Typ 25

## **Z**

Zahnschmerzen 166 ff.  
Zwerchfellzonen 217