

■ Vorwort	9
Zu diesem Buch	9



■ Was ist das überhaupt – »Klopfakupressur«?

■ Von der Akupressur zur Klopfakupressur	12
Akupunktur	12
Vorteil der Akupressur	13
Die Klopfakupressur	14
■ Blockaden im Energiesystem	15
Mögliche Störungen	15
■ Massage als Therapie	18
So wirken Massagen	18
Chinesische Massage	19



■ Klopfakupressur – so geht's

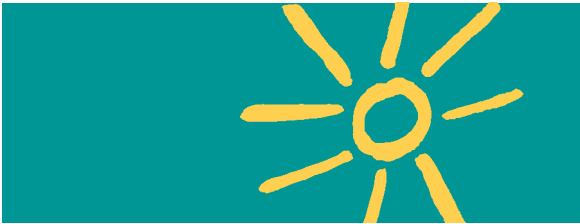
■ Lage und Bedeutung der Meridiane	22
Zwölf Hauptmeridiane	23
Zwei außerordentliche Gefäße	31
■ Bedeutende Druckpunkte	33
Punkte und ihre Wirkung	33
Auf den Punkt	35
■ Klopftechniken	36
Per Hand	36
Mit Hilfsmitteln	38
Reflexzonentherapie	39
■ Extrawirkung durch Autosuggestion	41
Die Ursprünge	41
Die Weiterentwicklung	43



■ Ist Klopfakupressur etwas für mich?

■ Die Atemwege	49
Die Druckpunkte	50
Was Sie sonst noch tun können	52
■ Magen und Darm	56
Die Druckpunkte	58
Auch Hausmittel können helfen	59
■ Blase und Nieren	63
Die Druckpunkte	65
Was Sie sonst noch tun können	67
■ Herz-Kreislauf-System	69
Druckpunkte	70
Auch das hilft Ihnen	73
■ Der Bewegungsapparat	75
Oft unterschätzt – die Muskeln	75
Die Druckpunkte	76
Was Sie sonst noch tun können	80

■ Die Haut	84
Die Druckpunkte	84
Was Sie sonst noch tun können	86
■ Seelische Probleme	87
An die Seele klopfen	87
Energetische Psychologie und die Forschung	88
Die Druckpunkte	90
Was Sie sonst noch tun können	91



■ Was habe ich davon?

■ Test & Check	94
kurz & bündig-Erfolgskontrolle	95



■ Klopfakupressur im Alltag

- **Klopfend durch den Tag** 104
 - Ihre innere Uhr 104
- **Literatur** 109
- **Adressen** 109