

Brunhild Stehr:

Akupunktur bei Stress. Burnout, Migräne & Co typgerecht behandeln

1. Auflage 2009

ISBN 978-3-86739-044-6

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wenn Sie Erfahrungsberichte und fundierte Ratgeber zur Gesundheit suchen, besuchen Sie unsere Homepage: www.balance-verlag.de

© BALANCE buch+ medien verlag GmbH & Co. KG, Bonn 2009

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne

Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat:

Umschlagkonzeption: p.o.l. kommunikation design, Köln

unter Verwendung eines Fotos von panthermedia.com

Illustrationen: Kerstin Gerhards, zackpuffpeng,

Büro für Grafik und Illustration, Köln

Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Gesetzt in der Sabon in den Farbtönen HKS 40 und HKS 90

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Zum Schutz von Umwelt und Ressourcen wurde für dieses Buch

FSC-zertifiziertes Papier verwendet:



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

www.fsc.org Zert.-Nr. GFA-COC-1223

© 1996 Forest Stewardship Council

TEIL I Wieso Akupunktur bei Stress?

Kein Widerspruch:

Uralte Therapie gegen modernes Leiden 8

Wie Stress uns anfällig und krank machen kann 15

Krankheit und Immunsystem 15

Stress 17

Warum wir unter Stress stehen 19

Stressbedingte Erkrankungen 23

Strategien zur Stressbewältigung 27

Wie die Akupunktur hilft 29

Wie muss man sich eine Akupunkturbehandlung vorstellen? 30

Akupunktur und andere Behandlungen 32

Yin, Yang und die Funktionskreise 34

Überlegungen zur Charakterstruktur 43

Konstitution und Lebensphasen 46

Das Beispiel Schlafstörungen 48

TEIL II Die fünf Persönlichkeitstypen in der traditionellen chinesischen Medizin

Der Leber-Gallen-Meridian – Thema: Ärger 56

Zur Charakterstruktur 58

Häufige Erkrankungen 72

Wichtige Akupunkturpunkte 74

Der Herz-Dünndarm-Meridian – Thema: Freude 76

Zur Charakterstruktur 78

Häufige Erkrankungen 89

Wichtige Akupunkturpunkte 93

Der Milz-Magen-Meridian – Thema: Sorge 94

Zur Charakterstruktur 96

Häufige Erkrankungen 109

Wichtige Akupunkturpunkte 110

Der Lunge-Dickdarm-Meridian – Thema: Trauer 112

Zur Charakterstruktur 114

Häufige Erkrankungen 127

Wichtige Akupunkturpunkte 128

Der Nieren-Blasen-Meridian – Thema: Angst 130

Zur Charakterstruktur 132

Häufige Erkrankungen 149

Wichtige Akupunkturpunkte 151

EXKURS Die Ohr-Akupunktur 152

Persönliche Schlussbemerkungen 157

Verwendete Literatur 159

Adressen 160