Hermine Tenk

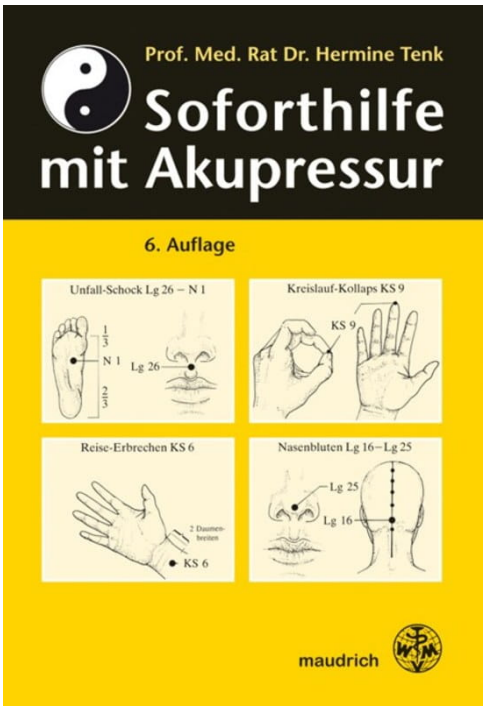
Soforthilfe mit Akupressur

Leseprobe

Soforthilfe mit Akupressur

von Hermine Tenk

Herausgeber: Maudrich Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Die 12 Meridiane I
Vorwort 3

Einführung 9
Theoretische Grundlage der Akupunktur 12
Methoden und Technik der Akupunktur 18

Praktischer Teil 19
Individuelle Körpermaße 20
Unfall-Schock, Ohnmacht, Anfallsleiden-Epilepsie, Fieberkrämpfe, akute Kreuzschmerzen (Lumbago) 22
Kreislaufkollaps, Kreislaufschwäche, Lampenfieber, Reiseangst, Erbrechen, Schluckauf 24
Nasenbluten 26
Zahnschmerzen, Kiefersperre 28
Allergischer Schnupfen, allergische Halsschmerzen (Kratzen) . . . 30
Allergische Augenentzündung, allergischer Juckreiz und Ausschlag 32
Allergisches Asthma bronchiale, Pseudokrupp, Reizhusten 34
Akuter Durchfall, Koliken 36
Verstopfung, Ödeme 38
Unterschiedliche Koliken 40
Kopfschmerzen
- Stirnkopfschmerzen 42
Kopfschmerzen
- Seitlich: Migräne mit Erbrechen
- Scheitel- und Hinterhauptkopfschmerzen 44
Akute Hüftgelenksschmerzen, Hexenschuß (Lumbago), Nackensteifigkeit 46
Wadenkrämpfe, Schulterverletzungen, Brustkorbprellungen 48
Akute Harnverhaltung, psychosomatische Störungen (Angst, Schlaflosigkeit) 50
Einnässen bei Tag und bei Nacht, Einkoten 52

Leseprobe von H. Tenk, „Soforthilfe mit Akupressur“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Chinesische Augenmassage 54
Vorbeugende regulierende Massage bei Anfälligkeit für Erkältungen 56

Literatur 58
Erklärung der Fachausdrücke 59
Naturfunktionskreise der 5 Elemente 60

Leseprobe von H. Tenk, „Soforthilfe mit Akupressur“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GELEITWORT

Dieses Buch stellt einen völlig neuen Schritt in der Ausbildung von Lehrern und Schülern in erster Hilfe dar, da hier erstmals bewährte Methoden der traditionellen chinesischen Medizin, wie sie schon lang im Fernen Osten in den Schulen benützt werden, auch für unseren Bereich nutzbar gemacht werden.

Der Lehrer ist oft gezwungen, in Situationen erste Hilfe zu leisten, in denen ärztliche Hilfe gar nicht oder erst sehr viel später zu erreichen ist, etwa auf einem Wandertag oder Skikurs. Hier kann eine Punktmassage sehr wertvolle Dienste leisten.

Aber auch im Schulalltag gibt es zahlreiche Situationen, in denen der Lehrer froh ist, helfen zu können, ohne zu Medikamenten greifen zu müssen, ich denke nur an die häufigen Kopfschmerzen, Übelkeit und Bauchschmerzen oder - in höheren Klassen - Menstruationsbeschwerden.

Ein wichtiger Punkt der Gesundheitserziehung in den Schulen ist die Vorbeugung; gerade sie ist aber auch eine Domäne der Naturheilmethoden. Dementsprechend stellt Frau Dr. Tenk hier auch eine vorbeugende regulierende Massage bei Erkältungsanfälligkeit und vor allem die wichtige „Augenmassage" vor, von deren wirkungsvollem Einsatz ich mich selbst in chinesischen Schulen überzeugen konnte. Vieles von dem Gezeigten ist natürlich nicht nur für den Schüler anwendbar. So wird schließlich der Lehrer selbst für sich vieles aus diesem Büchlein verwenden können. Aber auch der Schularzt wird das Buch mit Genuß durcharbeiten können und daraus Gewinn für seine eigene Praxis ziehen. Für uns ist wichtig, daß Frau Dr. Tenk sowohl eine erfahrene Kinderärztin als auch eine hervorragend ausgebildete Akupunkteurin ist, sodaß ihre Ratschläge auf einer soliden medizinischen Grundlage fußen. Das Buch wird seinen Weg machen.

Doz. Dr. Max Haidvogl
Leiter des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Graz

Leseprobe von H. Tenk, „Soforthilfe mit Akupressur“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

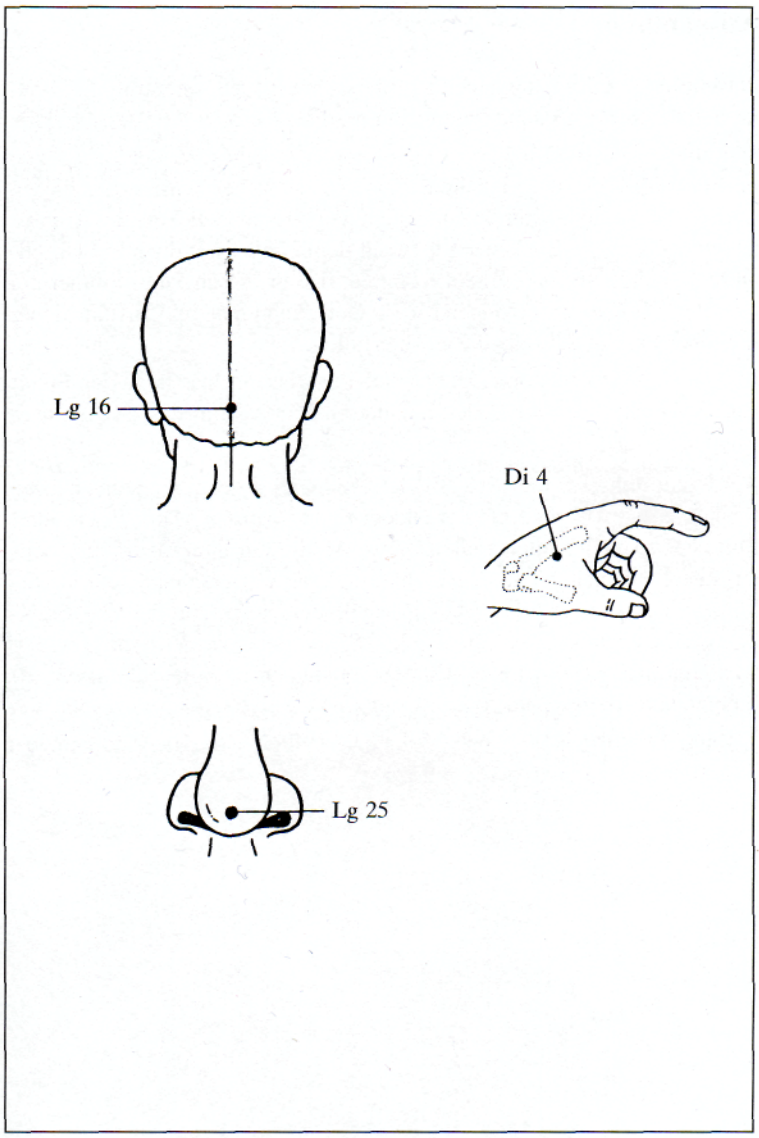
Nasenbluten

Nasenbluten kann unterschiedliche Ursachen haben und sollte bei wiederholtem Auftreten unbedingt genau ärztlich abgeklärt werden. Wir alle kennen die Methode, einen Lappen in kaltes Wasser zu tauchen und auf den Nacken zu halten. Nun, es ist sicher wirksamer, diesen Lappen etwas höher, direkt unter den vorspringenden Teil des Hinterhauptknochens, zu drücken = Lg **16** auf dem Sondermeridian. Ein Unfallchirurg erzählte mir auf einem Kongreß, daß er diesen Punkt immer bei Unfällen mit Kopfverletzungen nadelt. Doch kann man im Ernstfall sicher mit einer Pressur denselben Zweck erfüllen.

Im selben Segment vorne, genau auf der Nasenspitze liegt der Punkt Lg 25. Auch ein fester Druck auf diesen Punkt kann das Nasenbluten stoppen.

Als **Fernpunkt** für die Nase ist der Punkt Di 4 sehr wirksam. Diesen Punkt werden wir noch oft anwenden. Er liegt an der Daumenseite und Mitte des zweiten Mittelhandknochens. An diesem Punkt kann man sehr gut **Leere** = weich, nicht schmerzhaft und **Fülle** = gespannt, sehr druckschmerzhaft unterscheiden. Man massiert zuerst leicht mit der Fingerkuppe den Leerepunkt, bis eine leichte Spannung spürbar wird. Danach pressiert man etwas stärker den Füllepunkt, er ist nun nicht mehr so schmerzhaft. Ist das Druckgefühl seitengleich, fühlt man auch eine Erleichterung in der Nase. Mehr im Kapitel Allergie.

Leseprobe von H. Tenk, „Soforthilfe mit Akupressur“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von H. Tenk, „Soforthilfe mit Akupressur“
Herausgeber: Maudrich Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

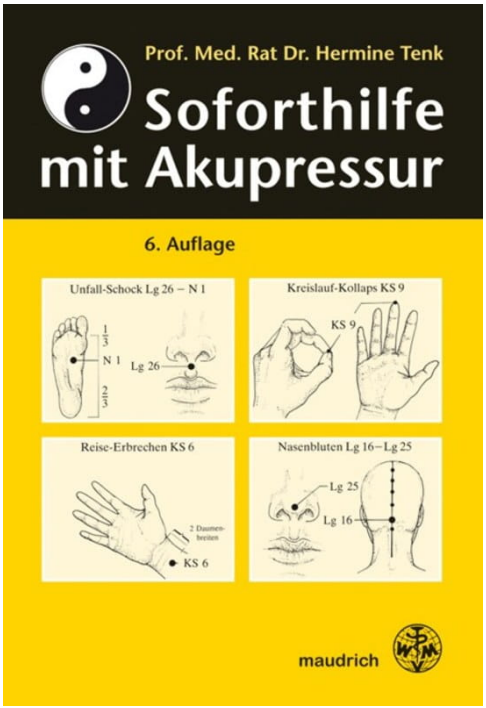
Hermine Tenk

Soforthilfe mit Akupressur

für Schulärzte, Lehrer, Schüler und Laienhelfer

60 Seiten, kart.
erscheint 2007

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de