

Anne Naruhn  
**Schlanker werden**  
mit **Akupressur**



Anne Naruhn

**Schlanker werden  
mit Akupressur**



*nymphenburger*

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

© 2010 nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinkel

Fotos: Sigrid Heintorf

Fotomodell: Kerstin Röderer

Illustrationen: Anne Naruhn

Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg

Gesetzt aus 10/14 Optima

Druck und Binden: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 3-978-485-01309-3

## Inhalt

Ohne Hungergefühle und unangenehme Nebeneffekte zu einer schönen Figur 6

### **Basiswissen** 7

Was ist Akupressur? 7 • Yin und Yang 9 • Das Qi 11 • Die Meridiane 12 • Die drei Dantian 15 • Die Akupressurpunkte 15 • So hilft Akupressur bei Übergewicht 16 • Das typische De-Qi-Gefühl 19

### **Vorbereitung** 21

Für wen dieses Buch geeignet ist 21 • Häufigkeit und Dauer der Selbst-Akupressur 21 • Wie Sie die Akupressur unterstützen können 22 • Bereiten Sie sich liebevoll auf die Selbst-Akupressur vor 24 • Atemübung zur Beruhigung 25 • Spüren Sie sich selbst 26 • Klopfen Sie Ihre Meridiane ab 28

### **Die Akupressur** 32

Sind Sie bereit? 32 • So finden Sie die Akupressurpunkte 33 • Die richtige Technik 34 • Wählen Sie Ihre Akupressur-Punkte, um abzunehmen 36 • Akupressurpunkte bei einer schwachen Verdauung und Birnenfigur 37 • Akupressurpunkte gegen Stress und Apfelfigur 47 • Akupressurpunkte für das allgemeine Wohlbefinden 55 • Tipps für die Selbst-Akupressur 57 • Nach der Akupressur 60 • Feiern Sie Ihren Erfolg! 61

Literaturempfehlungen 62

Die Autorin 63

## Ohne Hungergefühle und unangenehme Nebeneffekte zu einer schönen Figur

Akupressur ist ein wunderbares Hilfsmittel, um Menschen jeden Alters gesund und ohne Jojo-Effekt zur Wohlfühlfigur zu verhelfen. Druck und Massage bestimmter Reizpunkte aktivieren die körpereigene Energie, die meistens in Form von Notreserven an den falschen Stellen wie dem Bauch, dem Po und den Beinen

**Akupressur lässt die Fettpolster schmelzen** gespeichert ist. Ihr Stoffwechsel wird so angeregt, dass Sie wieder mehr Energie verbrauchen. Dabei schmelzen die Fettdepots dahin und Ihr Körper wird entschlackt und gestrafft.

Akupressur hilft Ihnen darüber hinaus, den täglichen Stress zu bewältigen. Frust- und Trostessen gehören bald der Vergangenheit an und Sie haben die Möglichkeit, Ihre Essgewohnheiten zu überprüfen und zu verändern, wenn es Ihnen notwendig erscheint.

Bei regelmäßiger Akupressur der in diesem Buch vorgestellten Reizpunkte nehmen Sie ohne zu hungern innerhalb von zwölf Wochen etwa fünf bis zehn Kilogramm ab. Ihr persönlicher Erfolg beim Abnehmen ist natürlich von Ihrer Konstitution abhängig und auch von Ihren Essgewohnheiten.



Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei den Übungen zum Abnehmen!

## Basiswissen

### Was ist Akupressur?

In Asien werden seit jeher Massagen eingesetzt, um Beschwerden unterschiedlichster Art zu lindern. Fast jedes Land hat im Laufe der Zeit seine eigenen Techniken entwickelt. In Thailand gibt es die „traditionelle Thai-Massage“, in Indien und Sri Lanka die „ayurvedische Öl-Massage“, in Japan „Shiatsu“ und in China „Tuina“. Alle Massagen verfolgen das gleiche Ziel: den Körper so anzuregen, dass die Lebensenergie, in Indien „Prana“, in Japan „Ki“ und in China als „Qi“ bezeichnet, sich frei in den Meridianen und Organen bewegen kann und Störungen dadurch beseitigt werden.

Die in diesem Buch vorgestellte Akupressur ist ein Teilbereich der Heilmassage Tuina und erfreute sich schon im alten China als Form der Selbstbehandlung großer Beliebtheit. **Akupressur ist eine Druckpunkt-massage** Dabei wurden je nach Beschwerden bestimmte Reizpunkte mit den Fingerspitzen, spitzen Steinen oder Knochen gedrückt oder mit kreisenden Bewegungen stimuliert. Deshalb nimmt man an, dass es sich bei der Akupressur um den Vorläufer der Akupunktur handelt, bei der dieselben Reizpunkte mit speziellen Nadeln gestochen werden.