

Hermine Tenk

Soforthilfe mit Akupressur

Leseprobe

[Soforthilfe mit Akupressur](#)

von [Hermine Tenk](#)

Herausgeber: Maudrich Verlag



<http://www.unimedica.de/b16365>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



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
	1

Chinesische Augenmassage.....	54
Vorbeugende regulierende Massage bei Anfälligkeit für Erkältungen.....	56
Literatur.....	58
Erklärung der Fachausdrücke.....	59
Naturfunktionskreise der 5 Elemente	60

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 Haidvogel

Leiter des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Graz



Hermine Tenk

[Soforthilfe mit Akupressur](#)

für Schulärzte, Lehrer, Schüler und
Laien Helfer

60 Seiten, kart.
erschienen 2007



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de