

# Inhaltsverzeichnis

Einführung

Erste Begegnungen

Ein Welterfolg, der im Park von Stockholm begann

Die Ursprünge der Nadelmatte

Ein Schwede, der Mönch wird und sich zum Erfinder der Nagelmatte ernannt

Wie der Russe Kuznetsov seine Nagelmatte erfand

Wie Moskauer Krankenhäuser ihre Patienten für Operationen fit machten

Die Akupressurmatte: Ein ungewöhnlich wirksames Instrument zur Selbstheilung

Wie sieht eine Akupressurmatte aus?

Die verschiedenen Namen der Akupressurmatte

Mit der Matte auf Reisen

Reinigung der Matte

Und wie viel kostet die Akupressurmatte?

Von Heilung bis Beauty: Was die Matte alles kann

Heilung

Entspannung, Meditation

Sport, Fitness

Wellness, Beauty

Bei welchen Krankheiten hilft die Matte?

Von Schmerzbekämpfung bis Revitalisierung

Übersicht: Bei diesen Krankheiten hat sich die Matte bewährt

Rückenleiden, Entspannung und viel mehr...

Hitzewellen bei Frauen im Klimakterium

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Stärkung des Immunsystems

Folgen von Schadstoffeinwirkungen

Depressionen und Burnout

Ist die Matte ein Allheilmittel?

Anleitung: Wie setzt man die Akupunkturmatte ein?

Einzelne Bereiche des Körpers behandeln

Gezielte Anreize

Die Anwendung in den Alltagsablauf einfügen

Die Behandlung mit der Matte wirkt ganzheitlich

Die Dauer der Behandlung

Wie die Matte wirkt

Unterschiedliche Erklärungsmodelle für die heilende Wirkung der Matte

Die Energieleitbahnen

Glückhormone und Nervenbotenstoffe

Headsche Zonen

Vergleichbare Reiztherapien: Wie sie wirken

Ausleitungs- und Reizbehandlungen: Heilungsimpulse

Die wichtigsten Ausleitungs- und Reiztherapien

Wissenschaftliche Untersuchungen und Tests zur Akupressurmatte

Berichte von Experten und Anwendern, Pressestimmen

Heilungsbeispiele

Die wichtigsten Fragen auf einen Blick

Literatur