

Inhalt

Einleitung	7
Die Fünf Elemente in der Körperarbeit	7
Über dieses Handbuch	10
Übersicht über die Strukturierung der Elemente-Kapitel	12
Der Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	13
Das Holz-Element	21
Leber	24
Gallenblase	29
Weitere Funktionen des Holz-Elementes	33
Das Feuer-Element	41
Herz	43
Perikard	46
Dünndarm	48
Dreifacher Wärmer	50
Weitere Funktionen des Feuer-Elementes	54
Das Erd-Element	63
Milz-Pankreas	65
Magen	69
Weitere Funktionen des Erd-Elementes	73
Das Metall-Element	83
Lunge	86
Dickdarm	90
Weitere Funktionen des Metall-Elementes	93
Das Wasser-Element	103
Niere	105
Blase	112
Weitere Funktionen des Wasser-Elementes	117
Yin und Yang	125
Grundlage des Verständnisses von Yin und Yang nach der TCM	127
Yin und Yang der Nahrungsmittel	130
Fünf Elemente und Acht Prinzipien	131
Hitze- und Kältezustände der Meridiane und Organe	132
Hinweise auf Yin- und Yang-Zustände	135
A) Allgemeine Zeichen	135
B) Yin und Yang in den Fünf Elementen	137
Holz-Element	137
Feuer-Element	139
Erd-Element	140
Metall-Element	141
Wasser-Element	142
Stichwortverzeichnis	143
Literaturempfehlungen	155