

# Inhalt

<b>Der Autor</b>	<b>2</b>
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
 <b>TCM und die westliche Medizin</b>	 <b>6</b>
Was ist eigentlich TCM?	7
Ganzheitlicher Ansatz	8
 <b>Häufig gestellte Fragen</b>	 <b>11</b>
 <b>Die Grundbegriffe der TCM</b>	 <b>14</b>
Yin und Yang	14
Die drei Schätze	15
Die fünf Wandlungsphasen	17
Die Organuhr	24
Die fünf Konstitutionstypen	26
 <b>Die Krankmacher</b>	 <b>32</b>
Die äußeren pathogenen Faktoren	33
Die inneren pathogenen Faktoren	37
Lebensweise	39
 <b>Die Diagnose</b>	 <b>40</b>
Das energetische Muster erkennen	42
Zwei »Fülle-Muster«	43
Zwei »Leere-Muster«	44

<b>Die Behandlungsmethoden</b>	<b>45</b>
Chinesische Arzneimitteltherapie	45
• Die Klassifizierung der einzelnen Kräuter	48
• Beispiele aus dem chinesischen Arzneibuch	54
• Rezeptur	62
• Drei einfache Rezepturen zum Nachmachen	67
• Eine Arznei darf bitter sein	68
• Kräutertherapie in der Praxis	70
Chinesische Diätetik	73
• Typische Eigenschaften von Nahrungsmitteln	74
• Chinesische »Tischsitten«	79
• Die Nahrung richtig zubereiten	80
• Was welchem Konstitutionstyp bekommt	81
Akupunktur	82
Tuina	85
Qi Gong	86
 <b>Serviceteil</b>	 <b>88</b>
Einen TCM-Therapeuten finden	88
Eine TCM-Apotheke finden	89
Weiterführende Literatur	89
 <b>Glossar</b>	 <b>90</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>93</b>