

Inhalt

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

Die Behandlungsmethoden	45
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
Serviceteil	88
Einen TCM-Therapeuten finden	88
Eine TCM-Apotheke finden	89
Weiterführende Literatur	89
Glossar	90
Stichwortverzeichnis	93