

Ü B E R S I C H T

KAPITEL

1

NEUE HEILKRAFT MIT ALTER MEDIZIN

SEITE

- 6 Nicht nur Faszination des Fremden
- 8 Ungebrochene Tradition
- 9 Traditionelle Chinesische Medizin in Ost und West
- 11 Augen auf bei der Auswahl des Therapeuten
- 14 Das Neijing - Des Gelben Kaisers Klassiker
- 16 Maßlosigkeit

KAPITEL

2

UNTERSCHIEDE TCM – WESTLICHE MEDIZIN

SEITE

- 18 Welt der Entsprechungen
- 21 Organik oder Mechanik?
- 23 Funktionell gedacht
- 24 Respekt vor den Toten
- 24 Disharmonie-Muster
- 26 Geschwächtes Abwehr-Qi

KAPITEL**3****DIAGNOSE****SEITE**

- 28 — Sammeln von Zeichen und Symptomen
 - 29 — Befragen
 - 31 — Betrachten
 - 32 — Beurteilen von Klang und Geruch
 - 32 — Er tasten der Pulse
- 34 — Hierarchien der Diagnostik
 - 34 — Innen oder Außen?
 - 35 — Symptom oder Ursache?
 - 37 — Wetter im Körper
 - 39 — Differenzierte Wahrnehmung

KAPITEL**4****THERAPIE****SEITE**

- 42 — Individuelle Ursachen und Konzepte
- 45 — Akupunktur: Stechen und Brennen
 - 46 — Stärken und Schwächen der Akupunktur
 - 48 — Sonderform der Akupunktur: Moxibustion

- 49 Kräutertherapie
- 50 Geschmacksrichtung und Heilwirkung
- 51 Fertige Arzneien
- 52 Qi Gong - von Bär und Tiger lernen
 - 53 Routine entwickeln
 - 54 Nachgewiesene Wirkung
- 55 Tuina - Schieben und Greifen
 - 57 Massage gegen Zuckerkrankheit
 - 58 Weitere Wirkungen der Tuina
 - 59 Sonderform der Tuina: Akupressur
- 60 Ernährung nach den Fünf Elementen
 - 61 Das Temperament der Nahrungsmittel
 - 62 Stärken der Ernährungstherapie
- 64 Zwei Fälle aus der Praxis
 - 64 Übergewicht bei Milz-Qi-Mangel
 - 66 Unruhiger Schlaf bei Nieren- und Leberschwäche

KAPITEL 5 TRADITION UND MODERNE

- SEITE
- 68 Nachweisliche Wirkungen
- 69 Neurophysiologische Modelle
- 70 Die Reflexivtheorie
- 70 Dokumentierte Heilerfolge
- 72 Zwei akute Fälle

Service Center

SEITE

| | | |
|--|-----|---|
| Einige Grundregeln | 75 | Im inneren Einklang mit sich und der Welt leben |
| | 76 | Leben im Jahreslauf |
| | 78 | Ein wichtiger Pfeiler der TCM - die Ernährung |
| | 79 | Sind Sie ein Yin- oder Yang-Typ? |
| | 80 | Feine Yin-Yang-Küche |
| | 84 | Ernährung im Jahreslauf |
| | 86 | Schwaches Immunsystem |
| | 87 | Abgeschlagenheit |
| | 88 | Grippale Infekte |
| | 89 | Ödeme |
| | 90 | Herzbeschwerden |
| Das können Sie selbst tun bei: | 91 | Bluthochdruck |
| | 92 | Schlafstörungen, Nervosität |
| | 93 | Blutzuckerkrankheit (Diabetes mellitus) |
| | 94 | Juckreiz |
| | 95 | Kopfschmerzen |
| | 96 | Migräne |
| | 96 | Rheuma: Gicht und Arthritis |
| Akupressur | 98 | Wichtige Akupressurpunkte in Wort und Bild |
| Qi-Gong-Übungen | 102 | Gao Xhe Ya: Die Übung um den Druck zu nehmen |
| | 106 | Xiao Zhou Tian: Der kleine Kreislauf |
| So finden Sie den richtigen Therapeuten | 108 | Vorbereitung auf die erste Sprechstunde |
| | 111 | Fragen zur Behandlung mit TCM |
| | 114 | Wann zahlen die Kassen? |
| | 117 | Stimmen aus der Praxis |
| Buchtipps | 120 | Für alle, die noch mehr über TCM wissen wollen |
| Adressen | 121 | Adressen von Institutionen, die informieren und weiter helfen |
| TCM im Internet | 123 | Adressen in Österreich und der Schweiz |
| Glossar | 124 | Alle wichtigen Begriffe zur TCM kurz und verständlich erklärt |
| Register | 126 | Alle Stichworte auf einem Blick |