

Inhalt

Vorwort	9
----------------	----------

Akupunktur	10
-------------------	-----------

Akupunktur und Meridiane	11
--------------------------	----

Akupunkturnadeln	13
------------------	----

Die Stichtiefe bei der Akupunktur	15
-----------------------------------	----

Die Stichrichtung bei der Akupunktur	16
--------------------------------------	----

Die Dauer der Akupunkturbehandlung	17
------------------------------------	----

Die Akupunktur-Diagnose	20
-------------------------	----

Das Auffinden der Akupunkturpunkte	22
------------------------------------	----

Akupunktur und Zivilisationskrankheiten	23
---	----

Akupunkturgrafiken	28
--------------------	----

Akupressur	80
-------------------	-----------

Akupressur bei Ermüdung	84
--------------------------------	-----------

Akupressur bei Appetitmangel	86
Akupressur bei Augenschmerzen	87
Akupressur bei niedrigem Blutdruck	88
Akupressur bei Durchfall	89
Akupressur bei Halsentzündungen	90
Akupressur bei nervösen Magenbeschwerden	91
Akupressur bei Nasenbluten	93
Akupressur bei Schlafstörungen	94

Die Atemtherapie	95
-------------------------	-----------

Grundlagen der Atemtherapie	97
Der Aufbau der Atemübungen	99
Die Wirkungen der Atemtherapie	102
Die äußeren Kräftigungsübungen	103

Die Kräuter in der chinesischen Medizin	108
Die Aloe	110
Die Banane	111
Das Basilikum	112
Die Brunnenkresse	113
Die Chrysantheme	114
Der Dill	115
Die Erdnuß	116
Der Fenchel	117
Die Gartenbalsamie	118
Das Geißblatt	119
Die Gelbwurzel	120
Der Ginseng	121
Die Gurke	122
Das Hirtentäschel	123
Der Honig	124

Der Huflattich	125
Der Ingwer	125
Der Knoblauch	126
Der Koriander	127
Der Löwenzahn	128
Der Mais	129
Die Mandel	131
Die Minze	132
Die Mungbohne	133
Die Muskatnuß	134
Die Papaya	135
Die Paprika	136
Der schwarze und der weiße Pfeffer	137
Die Rose	138
Der Rosmarin	139
Der Safran	140
Die Schwammgurke	141
Der Senf	142
Der Sesam	143

Die Sojabohne	144
Die Sonnenblume	145
Der Sternanis	147
Das Sußholz	148
Die Tagetes	149
Die Tamarinde	151
Der Thymian	152
Der Tofu	153
Die Walnuß	154
Die Wassermelone	155
Die Winterzwiebel	156
Die Zimtkassie	157

Die Anschauung von Mensch und Natur	158
--	------------

Die Meridiane	159
----------------------	------------