

Inhalt

8 Vorwort

Kapitel 1

● Eine Einführung in die chinesische Gesundheitslehre

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 12 | Der ganzheitliche Aspekt der chinesischen Gesundheitslehre | 26 | TCM und der Westen |
| 17 | Die geistigen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin | 29 | Östliche Medizin – westliche Medizin |
| 17 | Taoismus | 29 | Spektakuläre Wirkungen der Akupunktur |
| 18 | Konfuzianismus | 29 | Information bietet Schutz vor Scharlatanerie |
| 19 | Buddhismus | 31 | Welche Behandlung ist die „richtige“? |
| 21 | Geschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin | | |
| 21 | TCM in China | | |

Kapitel 2

● Grundlegende Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|---|
| 37 | Yin und Yang | 54 | Der Milzmeridian |
| 41 | Die Grundsubstanzen | 55 | Der Herzmeridian |
| 41 | Qi | 56 | Der Dünndarmmeridian |
| 43 | Xue | 57 | Der Nierenmeridian |
| 45 | Andere Körperflüssigkeiten (Jin-Ye) | 58 | Der Blasenmeridian |
| 45 | Jing | 60 | Der Herzbeutelmeridian |
| 47 | Shen | 61 | Der Drei-Erwärmer-Meridian |
| 48 | Die Meridiane (Leitbahnen) | 62 | Der Gallenblasenmeridian |
| 50 | Der Lungenmeridian | 63 | Der Lebermeridian |
| 51 | Der Dickdarmmeridian | 64 | Die acht „außer-ordentlichen“ Meridiane |
| 52 | Der Magenmeridian | | |

66	Die Fünf Wandlungsphasen	78	Die Yang- oder Fu-Organen
67	Die Entsprechungen der Fünf Wandlungsphasen	80	Die Außerordentlichen Fu-Organen
69	„Mutter-Kind-Regel“ und Ke-Zyklus	80	Die Organ- oder Meridianuhr
71	Die Behandlung nach dem Modell der Fünf Wandlungsphasen	82	Krankheitsauslösende Ursachen
72	Die Organe und ihre Funktionen	82	Die „Sechs Äußeren Übel“
73	Die Yin- oder Zang-Organen	84	Die Sieben Emotionen
		87	Weder innere noch äußere Ursachen

Kapitel 3

● Diagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin

92	Die Inspektion (wang-zhen)	95	Ausscheidungen und Absonderungen
92	Allgemeine Körpervfassung und Verhalten	96	Hören und Riechen (wen-zhen)
92	Gesichtsfarbe	97	Befragung (when-zhen)
93	Die Zungendiagnostik	98	Die acht Leitkriterien
		103	Betasten (qie-zhen)

Kapitel 4

● Die besonderen Therapiemöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin

111	Die chinesische Ernährungslehre	122	Die Mahlzeiten der chinesischen Küche
112	Ernährungslehre gemäß der Jahreszeiten	125	Rezepte
115	Ernährungslehre gemäß Temperaturverhalten	129	Chinesische Kräuterheilkunde/ Arzneitherapie
118	Ernährungslehre gemäß Geschmacksrichtungen	141	Bewegungsübungen
120	Ernährungslehre gemäß der Fünf Elemente	141	Qi Gong
		153	Tai Chi

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 160 Die Chinesische Massage | 188 Ohrakupunktur (Aurikulo-akupunktur) |
| 160 Shia-Tsu | 190 Anatomie der Ohrmuschel |
| 162 Akupressur | 194 Astrologie, Weissagungen und Hilfen für die „richtige“ Lebensweise |
| 169 Die Akupunktmassage nach Penzel | 194 Chinesische Astrologie |
| 172 Moxibustion | 195 I Ging |
| 176 Schröpfen | 196 Die „richtige“ Lebensweise |
| 181 Akupunktur | 197 Feng Shui |
| 182 Anwendung der Akupunktur | |
| 185 Die Akupunkturpunkte | |

Kapitel 5

● Krankheiten und ihre Behandlung durch die Traditionelle Chinesische Medizin

- | | |
|--------------------------------|--|
| 206 Akne | 220 Lumbago, Lumboischialgie |
| 208 Allergien | 223 Kopfschmerzen und Migräne |
| 210 Arthritis | 225 Menstruationsbeschwerden |
| 212 Asthma bronchiale | 226 Rückenschmerzen |
| 214 Bandscheibenschäden | 227 Tennis- oder Golferellenbogen |
| 216 Blasenentzündung | 228 Tinnitus |
| 217 Bronchitis | 230 Übergewicht |
| 218 Depression | |

Kapitel 6

● Anhang

- | | |
|---|----------------------|
| 234 Diätetik nach der chinesischen Ernährungslehre | 245 Literatur |
| 244 Auswahl an Internetquellen | 246 Register |