

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-Organe
67	Die Entsprechungen der Fünf Wandlungsphasen	80	Die Außerordentlichen Fu-Organe
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-Organe	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 Körperverfassung 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 Akupunktumassage 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