

# Inhaltsverzeichnis

Dank .....	8
Zum Geleit .....	9
Vorwort .....	11
Zum Gebrauch dieses Buches .....	13
Einführung .....	15
Kurzer geschichtlicher Rückblick .....	18

## Teil I

<b>Der gesunde Körper .....</b>	25
Grundlegendes zu den drei körperlichen Energien .....	26
<i>Die Bildung der drei körperlichen Energien .....</i>	29
Grundlegende Typenzugehörigkeit .....	31
<i>„Welchem Körperenergie-Typus entsprechen Sie am ehesten?“ .....</i>	31
Der Tibetische Medizinbaum .....	35
Die Elemente und ihre Zuordnungen .....	40
Die drei körperlichen Energien Lung (Wind), Tripa (Galle) und Péken (Schleim) und ihre Unterteilungen .....	43
<i>Lung (Wind) .....</i>	43
<i>Tripa (Galle) .....</i>	46
<i>Péken (Schleim) .....</i>	48
Die sieben körperlichen Bestandteile .....	50
Die Verdauungshitze .....	51
Der Verdauungsprozeß .....	53
<i>Die Entstehung der körperlichen Bestandteile .....</i>	56
<i>Die körperlichen Ausscheidungen .....</i>	59

## Teil II

<b>Der kranke Körper .....</b>	61
Die Entstehung von Krankheit .....	62
<i>Die entfernten Ursachen für Krankheit .....</i>	64
<i>Die unmittelbaren Ursachen für Krankheit .....</i>	65
<i>Grundsätzliche Faktoren zur Entstehung und Beruhigung von Krankheiten .....</i>	67
<i>Einfallsporten und Passagewege von Krankheiten .....</i>	69
<i>Allgemeine Symptome von Lung (Wind), Tripa (Galle) und Péken (Schleim) .....</i>	70
Jahreszeitliche Veränderungen .....	75
<i>Zeiten der übermäßigen Ansammlung und der natürlichen Beruhigung .....</i>	77
<i>Energieverteilung während des Tageslaufs .....</i>	81
Nicht-sichtbare Kräfte:	
<i>„Dämonen“ und biorhythmischi-planetarische Einflüsse .....</i>	82
<i>Persönliches Tierkreiszeichen .....</i>	88

## Teil III

<b>Verhaltensweisen und Ernährungsgewohnheiten</b> . . . . .	91
Allgemeine Verhaltensweisen . . . . .	92
<i>Auslösende Bedingungen für ein Übermaß an Lung, Tripa und Péken</i> . . . . .	93
Verhaltensweisen während der Jahreszeiten . . . . .	95
Ernährungsgewohnheiten . . . . .	100
<i>Allgemeine Ratschläge und Empfehlungen</i> . . . . .	100
<i>Ratschläge bezüglich der Verdauungshitze</i> . . . . .	105
<i>Grundlegende Ernährungshinweise zu den Konstitutionstypen</i> . . . . .	107
Die Geschmacksrichtungen . . . . .	109
<i>Die Geschmacksrichtungen in Beziehung zu den Elementen</i> . . . . .	111
<i>Funktionen der Geschmacksrichtungen und ihr natürliches Vorkommen</i> . . . . .	113
<i>Die Sekundärreaktionen</i> . . . . .	120
<i>Die Geschmacksrichtungen während und nach der Verdauungsphase</i> . . . . .	121
<i>Die Wirkkräfte der Geschmacksrichtungen</i> . . . . .	122
<i>Die Sekundärqualitäten</i> . . . . .	125
Übersichtstabelle der Lebensmittel (Geschmacksrichtungen, Wirkkräfte und Anwendungsmöglichkeiten) . . . . .	127
<i>Gemüse</i> . . . . .	128
<i>Getreide</i> . . . . .	130
<i>Milchprodukte</i> . . . . .	131
<i>Fleisch</i> . . . . .	133
<i>Gewürze</i> . . . . .	136
<i>Obst</i> . . . . .	139
<i>Nüsse, Samen und Öle</i> . . . . .	141
<i>Getränke und Alkoholika</i> . . . . .	143
<i>Allgemeines und Zubereitungen</i> . . . . .	147
Unpassende Zusammenstellung von Lebensmitteln . . . . .	149

## Teil IV

<b>Diagnoseformen der Tibetischen Medizin</b> . . . . .	151
Allgemeines . . . . .	152
Diagnose mittels der Befragung . . . . .	152
Pulmdiagnose . . . . .	153
<i>Technik der Pulstastung</i> . . . . .	155
<i>Konstitutionspuls</i> . . . . .	157
<i>Die Pulse der körperlichen Energien Lung (Wind), Tripa (Galle) und Péken (Schleim)</i> . . . . .	159
<i>Organpulse</i> . . . . .	163
<i>Zugehörigkeit der einzelnen Organe zu den Elementen</i> . . . . .	166
Die gegenseitige Beeinflussung der Elemente . . . . .	169
Harndiagnose . . . . .	172

<b>Beurteilungskriterien bei der Harndiagnose</b> . . . . .	174
<b>Zungendiagnose</b> . . . . .	179
<b>Zusätzliche diagnostische Möglichkeiten</b> . . . . .	180
<b>Teil V</b>	
<b>Therapeutische Maßnahmen</b> . . . . .	181
<b>Rangfolge der therapeutischen Maßnahmen</b> . . . . .	182
<b>Die Therapie durch die Ernährungs- und Verhaltensweisen</b> . . . . .	183
<b>Zusätzliche Therapieverfahren</b> . . . . .	187
<b>Öltherapien</b> . . . . .	188
<i>Moxibustion und Therapie mit der „Goldenen Nadel“</i> . . . . .	195
<i>Feuchte Wickel, Kompressen und Hydrotherapie</i> . . . . .	209
<i>Blutenlassen (Aderlaß)</i> . . . . .	211
<i>Kauterisation</i> . . . . .	213
<i>Akupunktur</i> . . . . .	214
<i>Humorale Ausleitungsverfahren</i> . . . . .	214
<i>Therapie mit der Kupfervase (Schröpfen)</i> . . . . .	218
<i>Therapie mit dem Löffel (Kleinere chirurgische Eingriffe)</i> . . . . .	219
<b>Die Arzneimittel</b> . . . . .	221
<i>Allgemeines über das Sammeln und Vermischen von medizinischen Substanzen</i> . . . . .	221
<i>Tibetische Heilmittel im Westen</i> . . . . .	222
<i>Das Sammeln und Verarbeiten der Kräuter</i> . . . . .	224
<i>Arzneimittelzubereitung/</i> <i>Der Medizinbuddha</i> . . . . .	226
<i>Ausgewählte Substanzen der Tibetischen Medizin</i> . . . . .	228
<b>Verjüngungsmaßnahmen und das Essenz-Extraktions-Verfahren</b> . . . . .	242
<i>Reinigende Maßnahmen</i> . . . . .	244
<b>Ausgewählte Erkrankungen und Möglichkeiten der Einflußnahme über Ernährung und Verhaltensweisen</b> . . . . .	245
<b>Schlußbetrachtung</b> . . . . .	249
<b>Kurzer Test zur Zuordnung der persönlichen Körperenergie</b> . . . . .	250
<i>Test 1:</i> <i>Grundlegende Typenzugehörigkeit</i> . . . . .	250
<i>Test 2:</i> <i>Eventuelles Ungleichgewicht einer körperlichen Energie</i> . . . . .	252
<b>Bibliographie</b> . . . . .	254
<b>Adressen und Bezugsquellen</b> . . . . .	255