

# Inhalt

An die kaiserliche Leserin	7
1. Die Weissagung, früherer Himmel, vom Reifenlassen	
Niere – angeborene Essenz	18
2. Blind vor Liebe	
Feuer – Herz – Identität	36
Kaiserinnenelixier: Das Elixier, das junge Mädchen unter dem Kopfkissen aufbewahren sollten	57
3. Ausstrahlung und Duft	
Lebenstorfeuer – Yang-Niere – Begehrten	59
Kaiserinnenelixier: Tee für die kühle Göttin	75
4. Klosterzeit	
Wasser – Yin-Niere – Weg nach innen	78
Kaiserinnenelixier: Zinnoberelixier, um in die Tiefe zu tauchen	89
Das Buch der Nonne	103
5. Strategie und Kraft	
Leberqi – Holz – die Entdeckung der verborgenen Wünsche	114
Kaiserinnenelixier: Biegsamer Bambus	134

<b>6. Magie, Liebe, Selbstverwirklichung</b>	
Leber – Blut – Menstruation	136
Kaiserinnenelixier: Zinnoberroter Fluss	147
<b>7. Die unsichtbare Frau</b>	
Spätsommer – Erde	156
Kaiserinnenelixier: Elixier, das die Jugend zurückholt	175
<b>8. Abschied und Befreiung</b>	
Herbst – Metall	177
Kaiserinnenelixier: Meißel, der Erstarres löst	194
Kaiserinnenelixier: Tonikum für volle Lippen	194
<b>9. Machtwechsel, Wechseljahre</b>	
Holz – Leber – zweiter Frühling	198
Kaiserinnenelixier: Der tiefe Brunnen wird gefüllt	217
Kaiserinnenelixier: Die Kaiserin reitet den Drachen	218
<b>10. Weisheit und Vollendung</b>	
Herz-Yang – Verbindung zum Kosmos – der letzte Liebhaber	220
Kaiserinnenelixier: Weißer Lotus	236

## ANHANG

Die Zubereitung chinesischer Kräutertees	241
Glossar	246