

# Inhalt

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

6. Magie, Liebe, Selbstverwirklichung	
Leber – Blut – Menstruation	136
Kaiserinnenelixier: Zinnoberroter Fluss	147
7. Die unsichtbare Frau	
Spätsommer – Erde	156
Kaiserinnenelixier: Elixier, das die Jugend zurückholt	175
8. Abschied und Befreiung	
Herbst – Metall	177
Kaiserinnenelixier: Meißel, der Erstarres löst	194
Kaiserinnenelixier: Tonikum für volle Lippen	194
9. Machtwechsel, Wechseljahre	
Holz – Leber – zweiter Frühling	198
Kaiserinnenelixier: Der tiefe Brunnen wird gefüllt	217
Kaiserinnenelixier: Die Kaiserin reitet den Drachen	218
10. Weisheit und Vollendung	
Herz-Yang – Verbindung zum Kosmos – der letzte Liebhaber	220
Kaiserinnenelixier: Weißer Lotus	236
ANHANG	
Die Zubereitung chinesischer Kräutertees	241
Glossar	246