

Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage	5
Vorwort zur zweiten Auflage	7
1 Erde in der Natur	15
1.1 Die Essenz der Erde	15
1.2 Der rechte Platz der Erde liegt im Zentrum!	22
2 Erde im Menschen	29
2.1 In der Mitte	29
2.2 Die Mitte verloren	32
2.3 Die stagnierende Erde	35
3 Das Heimatdorf des Qi	37
3.1 Bedeutung des Namens	37
3.2 Alternative Namen	38
3.3 Die Punktekategorien von Magen 36	39
3.4 Der Stimulus von Magen 36	40
3.5 Funktionen und Wirkrichtungen von Magen 36	41
3.6 Klassische Indikationen	42
3.7 Klassische Kombinationen	51
4 Elementare Bilder der Erde	52
5 Funktionen der Erde im Mikrokosmos Mensch	55
5.1 Die Beamten der öffentlichen Kornkammern und Speicher	55
5.2 Grundlegendes über die 5 Geschmacksrichtungen	61
6 Ernährung in der chinesischen Medizin	72
6.1 Historisches	74
6.2 Der Stellenwert der Diättherapie in der chinesischen Medizin	76
6.3 Energetisches Verhalten der Nahrung	77
6.3.1 Die Thermik der Nahrung	77
6.3.2 Die 5 Geschmacksrichtungen in der Nahrung	79
6.3.3 Die Wirkrichtungen der Nahrung	82
6.3.4 Zuordnung der Nahrungsmittel zu den 5 Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem	83
6.3.5 Die Kunst der chinesischen Küche	92
6.3.5.1 Die verschiedenen Kochmethoden	92
6.3.5.2 Das Kochen im Zyklus der fünf Wandlungsphasen	94
6.4 Das Dao des richtigen Essens	94
6.4.1 Die richtige Zeit	95
6.4.2 Die richtige Einstellung	95
6.4.3 Regulierung des Essens im Einklang mit den Jahreszeiten	96
6.4.4 Regeln für ein gutes Essverhalten	98
6.5 DIE KOCHKUNST DES HERRN VON SUI YUAN	100
6.6 Grüner Tee	116

7	Erde und ihre Entsprechungen	131
7.1	Am Himmel	131
7.1.1	Himmelsstämme	131
7.1.2	Erdenzweige	132
7.1.3	Eine Jahreszeit	139
7.1.4	Erde in Aktion	140
7.1.4.1	Praktisches Verhalten im Spätsommer und in den Übergangszeiten	142
	10 goldene Regeln für ein zufriedenes Leben	146
7.1.5	Das Klima der Erde	148
7.1.6	Der Erde - Planet	159
7.1.7	Die Himmelsrichtung	159
7.2	Auf der Erde	159
7.2.1	Ihr Geschmack ist das Süße	159
7.2.2	Der Geruch der Erde ist das Wohlriechende	160
7.2.3	Gelb ist die Farbe der Erde	164
7.2.4	Die Musik der Erde	168
7.2.4.1	Ein Musikton	168
7.2.4.2	Ein Musikinstrument	175
7.2.5	Ihre Tierart sind die Nackten	176
7.2.6	Das Haustier ist der Ochse	178
7.2.7	Das Getreide der Erde	182
7.2.8	Eine Frucht	185
7.2.9	Ein Gemüse	186
7.2.10	Eine symbolische Zahl	189
7.3	Im Menschen	194
7.3.1	Die Emotionalität der Erde	194
7.3.2	Eine geistige Qualität	208
7.3.2.1	Die harmonische Einheit von Yi und Qi	214
7.3.2.2	Medizin, das ist Idee!	219
7.3.3	Die Stimme der Erde	230
7.3.4	Ein spontanes Verhalten	232
7.3.5	Ihre äußere Entfaltung	236
7.3.5.1	Magersucht / Anorexia	237
7.3.5.2	Fettsucht / Adipositas	242
7.3.6	Die Erde öffnet sich nach außen	250
7.3.7	Die Erde zeigt ihren Glanz	252
7.3.8	Eine entsprechende Körperflüssigkeit	256
7.3.9	Der Puls der Erde	259
7.3.9.1	Pulstastung am Handgelenk	259
7.3.9.2	Pulstastung am Körper	259
7.3.9.3	Ein Puls hat Magen-Qi	260
7.3.9.4	Der physiologische Puls der Erde	263
7.3.9.5	Der pathologische Puls	267

7.3.9.6	Das Pulsgedicht der Milz	270
7.3.10	Die Leitbahnen der Wandlungsphase Erde	270
7.3.10.1	Die Milz-Leitbahn	270
7.3.10.2	Die Magen-Leitbahn	274
7.3.11	Die Tugend der Erde ist Vertrauen und Aufrichtigkeit	277
8	Die Wandlungsphase Erde	283
8.1	Die Mitte, der Mensch und die Ordnung der Welt	283
8.2	Der Mensch im Kosmos	285
8.3	Innenwelt und Außenwelt	287
8.4	Das spätere Leben	289
8.5	Mutter - Kind	290
8.6	Erkenntnis - Ratio	291
8.7	Meditation und Konzentration	292
8.7.1	Die Religion der Mitte: der Buddhismus	294
8.7.1.2	Heilkunde und Heils-Wege zum Glück im Diesseits und Jenseits	297
8.7.1.3	Der Weg zum Glück – Die Pflege des Lebens	298
8.7.1.4	Gedichte	301
8.7.1.5	Buddhismus, Daoismus, Konfuzianismus	307
8.8	Zu Hause	317
8.9	Bindungen	317
8.10	Sich mögen	320
8.11	Überlegungen zu einer „richtigen“ Ernährung	322
8.1.2	Entgiftung	333
9	Wandlungsphasen - Aspekte in der Erde	338
9.1	Holz in der Erde	338
9.1.1	Zu wenig Holz	338
9.1.2	Zu viel Holz	339
9.2	Feuer in der Erde	339
9.2.1	Zu wenig Feuer	340
9.2.2	Zu viel Feuer	341
9.3	Metall in der Erde	341
9.3.1	Zu wenig Metall	342
9.3.2	Zu viel Metall	342
9.4	Wasser in der Erde	343
9.4.1	Zu wenig Wasser	344
9.4.2	Zu viel Wasser	344
9.5	Erde in der Erde	344
10	Die Zang Fu der Erde	346
10.1	Die Milz	346
10.1.1	Die Funktionen der Milz	346
10.2	Krankheitsmuster der Milz	355

10.2.1	Milz-Qi-Schwäche	355
10.2.2	Milz-Yang-Leere	367
10.2.3	Kälte und Nässe bedrängen die Milz	369
10.2.4	Nässe-Hitze in Milz und Magen	374
10.3	Der Magen	379
10.3.1	Die Funktionen des Magens	380
10.4	Krankheitsmuster des Magens	382
10.4.1	Magen-Qi-Schwäche	382
10.4.2	Magen-Qi-Leere und Kälte	387
10.4.3	Magen-Feuer	388
10.4.4	Magen-Yin-Schwäche	390
10.4.5	Nahrungsblockaden im Magen	393
10.4.6	Eindringen von Kälte	395
10.4.7	Das Magen Qi steigt gegenläufig nach oben	396
11	Die Qi-Höhlen der Erde	401
11.1	Punkte der Milz-Leitbahn Zu Tai Yin	401
11.2	Punkte der Magen-Leitbahn Zu Yang Ming	467
	Bibliographie	566
	Index	590
	Index Nahrungsmittel/Arzneimittel	603