

# Inhalt

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort . . . . .                                           | 7         |
| <b>Kapitel 1: Die Grundpfeiler der chinesischen Medizin</b> | <b>9</b>  |
| Die ganzheitliche Sicht . . . . .                           | 12        |
| Geschichte und Gegenwart . . . . .                          | 13        |
| Die Lehre von Yin und Yang . . . . .                        | 15        |
| Die Lehre von den Fünf Elementen . . . . .                  | 17        |
| Der Sheng-Zyklus . . . . .                                  | 20        |
| Der Ke-Zyklus . . . . .                                     | 21        |
| Die Grundelemente . . . . .                                 | 22        |
| Das Meridiansystem . . . . .                                | 25        |
| Das Zang-Fu-System . . . . .                                | 27        |
| Wie Krankheiten entstehen . . . . .                         | 29        |
| Traditionelle chinesische Diagnoseverfahren . . . . .       | 32        |
| <b>Kapitel 2: Traditionelle chinesische Heilmittel</b>      | <b>33</b> |
| Pflanzen . . . . .                                          | 34        |
| Tierische Bestandteile . . . . .                            | 35        |
| Mineralien . . . . .                                        | 36        |
| Chinesische Heilmittel von A bis Z . . . . .                | 37        |
| <b>Kapitel 3: Akupressur und Heilmassagen</b>               | <b>55</b> |
| Die Akupunkturpunkte . . . . .                              | 57        |
| Moxibustion . . . . .                                       | 58        |
| Schröpfen . . . . .                                         | 59        |
| Selbstbehandlung mit Akupressur . . . . .                   | 60        |
| Selbstbehandlung mit Tuina-Massage . . . . .                | 63        |
| <b>Kapitel 4: Qi Gong und Tai Chi Quan</b>                  | <b>71</b> |
| Zwei Arten des Qi Gong . . . . .                            | 72        |
| Der Atem beim Qi Gong . . . . .                             | 73        |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Die Wirkung von Qi Gong . . . . .          | 74 |
| Qi-Gong-Übungen für jeden Tag . . . . .    | 74 |
| Heilgymnastik Tai Chi Quan . . . . .       | 79 |
| Die Wirkung von Tai Chi Quan . . . . .     | 80 |
| Tai-Chi-Quan-Übungen für zuhause . . . . . | 81 |

## **Kapitel 5: Ernährung nach den Fünf Elementen 87**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Das Temperaturverhalten der Nahrungsmittel . . . . .                          | 88 |
| Die Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel . . . . .                         | 90 |
| Immunstärkende Sieben-Tage-Ernährungskur<br>nach den Fünf Elementen . . . . . | 92 |

## **Kapitel 6: Alltagsbeschwerden mit TCM behandeln 105**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Beschwerden des Atemsystems . . . . .        | 107 |
| Erkrankungen der Sinnesorgane . . . . .      | 122 |
| Beschwerden von Herz und Kreislauf . . . . . | 133 |
| Beschwerden des Verdauungssystems . . . . .  | 145 |
| Nieren- und Blasenbeschwerden . . . . .      | 156 |
| Frauenbeschwerden . . . . .                  | 160 |
| Beschwerden des Bewegungsapparats . . . . .  | 170 |
| Hautbeschwerden . . . . .                    | 179 |
| Beschwerden des Nervensystems . . . . .      | 186 |

## **Anhang 195**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Fünf-Elemente-Meditationen . . . . .         | 197 |
| Heilmassagen . . . . .                       | 212 |
| Herz-Meditation und Bittentherapie . . . . . | 223 |
| Liebesmeditation . . . . .                   | 233 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Zum Autor . . . . .                  | 242 |
| Adressen, die weiterhelfen . . . . . | 243 |
| Bücher, die weiterhelfen . . . . .   | 243 |
| Stichwortregister . . . . .          | 244 |
| Rezeptregister . . . . .             | 246 |