

Inhalt

Vorwort.....	7	Diagnostik und Disharmonie-	
TCM im Osten und im Westen .	10	Muster	64
Faszination TCM	12	Diagnostik (nicht) nur für Spezialisten	66
Der ganzheitliche Ansatz.....	12	Fragen und Hören – das Gespräch	67
Das besondere an TCM	14	Fühlen – wie steht’s um das Qi?.....	69
Vorbeugen ist besser als heilen!	14	Sehen – die äußere Erscheinung der	
Behandlung in der chinesischen Medizin	16	Krankheit	73
Gesundheit und Krankheit – was ist das?	18	Disharmoniemuster: Störungen der	
3500 Jahre chinesische Medizin	20	Organfunktionen	79
Die ersten schriftlichen Formen.....	20	Die „Organe“ in der TCM	79
Chinesische Medizin und der Einfluss des		Die Therapien	102
Westens	21	Gesund werden und bleiben	104
Medizin im heutigen China	22	Heilkunde fängt im Alltag an	104
TCM in Deutschland	22	Akupunktur – der heilsame Stich.....	108
Die wichtigsten Grundbegriffe	24	Die Klassische Akupunktur	108
Yin und Yang: Die polaren Kräfte	26	Die Japanische Akupunktur	113
Das Yin-Yang-Symbol	26	Neue Akupunkturmethoden.....	114
Yin- und Yang-Entsprechungen.....	27	Moderne Techniken	117
Alles ist im Wandel	28	Moxibustion – wohltuende Wärme	119
Yin und Yang: Ihre Bedeutung für die TCM	29	Nicht zum Rauchen gedacht – die	
Wenn das Gleichgewicht gestört ist:	30	Moxazigarre	119
Der Zyklus der Wandlungsphasen	31	Die direkte Moxibustion	121
Im Einklang mit der Natur	31	Die indirekte Moxibustion	122
Erweiterung des Systems: Die fünf		Manuelle Techniken	124
Wandlungsphasen	33	Akupressur und Akupunktmassage	126
Die verschiedenen energetischen Typen.	36	Tuina – die chinesische Massage.....	128
Entsprechungen der Wandlungsphasen..	37	Schröpfen und Schröpfmassage.....	128
Die Lebenskraft Qi	49	Guasha.....	129
Konstitution und Prägung	49	Diätetik: „Ein jedes Ding ist Gift“	130
Quellen des Qi.....	50	Grundlegende Ernährungsregeln.....	130
Zang und Fu-Organe mit besonderer		Essen als Medizin	132
Funktion.....	53	Yin und Yang der Nahrungsmittel	133
Das Netzwerk der Meridiane	55	Einfache Tipps – Essen für die Gesundheit	135
Wie entsteht Krankheit?	58	Chinesische Arzneimittel	138
Voraussetzungen für Gesundheit.....	58	Rezepturen und einzelne Heilkräuter.....	138
Krankmachende Faktoren	59	Die einzelnen Zubereitungsformen	141

Heilpflanzen in der TCM:

Die bekanntesten Beispiele 142

Hier helfen chinesische Arzneimittel..... 143

Atem und Bewegung –

das bedeutet Leben 144

Qigong: Arbeit mit dem Qi 144

Taijiquan: Meditation in Bewegung 146

Behandlung von Beschwerden 148**Gleiche Krankheiten –**

unterschiedliche Behandlungen? 150

Kopfschmerzen 151

Rückenschmerzen 157

Müdigkeit und Schwäche 162

Prämenstruelles Syndrom (PMS)..... 167

Heuschnupfen 172

Reizdarm..... 176

Trennung und Trauer 181

Bluthochdruck..... 185

Infektneigung bei Kindern 189

Asthma 196

Kinderwunsch 200

Selbstbehandlung mit Heilpflanzen:

Ein Überblick 207

Index 208

Bücher, die weiterhelfen..... 212

Adressen, die weiterhelfen 212

Bildnachweis 213