

Inhalt

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

Heilpflanzen in der TCM:	
Die bekanntesten Beispiele	142
Hier helfen chinesische Arzneimittel.....	143
Atem und Bewegung – das bedeutet Leben	144
Oigong: 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