

TCM und die westliche Medizin 6
 Was ist eigentlich TCM? 7
 Ganzheitlicher Ansatz. 8

Häufig gestellte Fragen 11

Die Grundbegriffe der TCM 15
 Yin und Yang 16
 Die drei Schätze 17
 Die fünf Wandlungsphasen 19
 Die Organuhr 26
 Die fünf Konstitutionstypen 28

Die Krankmacher 35
 Die äußeren pathogenen Faktoren 36
 Die inneren pathogenen Faktoren 40
 Lebensweise 42

Die Diagnose 44
 Das energetische Muster erkennen 46
 Zwei „Fülle-Muster“. 48
 Zwei „Leere-Muster“ 49

Die Behandlungsmethoden	50
Chinesische Arzneimitteltherapie	53
■ Die Klassifizierung der einzelnen Kräuter	56
■ Beispiele aus dem chinesischen Arzneibuch	61
■ Rezeptur	70
■ Drei einfache Rezepturen zum Nachmachen	76
■ Eine Arznei darf bitter sein	77
■ Kräutertherapie in der Praxis	80
Chinesische Diätetik	83
■ Typische Eigenschaften von Nahrungsmitteln	84
■ Chinesische „Tischsitten“	88
■ Die Nahrung richtig zubereiten	89
■ Was welchem Konstitutionstyp bekommt	90
■ Praktische Ernährungstipps	91
Akupunktur	99
Tuina	103
Qi Gong	104
Serviceteil	106
Einen TCM-Therapeuten finden	106
Eine TCM-Apotheke finden	107
Weiterführende Literatur	107
Glossar	108
Stichwortverzeichnis	110

Alle in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden vom Autor und dem Verlag auf das Sorgfältigste recherchiert. Gleichwohl sind Druckfehler und sonstige Falschangaben trotz Überprüfung nicht immer und überall auszuschließen. In solchen Fällen übernehmen weder Verlag noch Autor die Haftung.