

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
<hr/>	
Serviceteil	106
Einen TCM-Therapeuten finden	106
Eine TCM-Apotheke finden	107
Weiterführende Literatur	107
Glossar	108
Stichwortverzeichnis	110
<hr/>	

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.