

# Inhalt

<i>Einführung: Der zivilisationskranke Mensch .....</i>	<i>7</i>
<i>Das ganzheitliche Weltbild in der TCM .....</i>	<i>11</i>
<i>Die jahrtausendealten Ursprünge der TCM .....</i>	<i>12</i>
<i>Yin &amp; Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte .....</i>	<i>15</i>
<i>Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen .....</i>	<i>19</i>
<i>Zang Fu – die Funktionskreise mit ihren inneren Organen ..</i>	<i>27</i>
<i>Qi – die alles durchdringende Lebensenergie .....</i>	<i>29</i>
<i>Die fünf Grundsubstanzen des Lebens .....</i>	<i>32</i>
<i>Meridiane – die unsichtbaren Energieleitbahnen .....</i>	<i>34</i>
<i>Krankheit im Kontext fernöstlicher Medizin .....</i>	<i>38</i>
<i>Leben mit der chinesischen Organuhr .....</i>	<i>43</i>
<i>Der hohe Preis unserer Zivilisation – wenn das Leben aus der Balance gerät .....</i>	<i>44</i>
<i>Der chinesische Kalender – Geschichte und Ursprünge der Organuhr .....</i>	<i>48</i>
<i>Der Tag im Zweistundenrhythmus .....</i>	<i>55</i>
<i>Die Organuhr in der Praxis – Aktivitäts- und Ruhephasen nutzen .....</i>	<i>58</i>
<i>Der 24-Stunden-Rhythmus des Körpers .....</i>	<i>61</i>
<i>Die Partnermeridiane im Zweistundenrhythmus .....</i>	<i>71</i>
<i>Der Partnermeridian Lunge – Dickdarm .....</i>	<i>76</i>
<i>Der Partnermeridian Magen – Milz-Pankreas .....</i>	<i>86</i>
<i>Der Partnermeridian Herz – Dünndarm .....</i>	<i>96</i>
<i>Der Partnermeridian Blase – Niere .....</i>	<i>105</i>
<i>Der Partnermeridian Perikard – Dreifacher Erwärmer .....</i>	<i>113</i>
<i>Der Partnermeridian Gallenblase – Leber .....</i>	<i>122</i>

<i>Diagnose und Therapie in der TCM</i> .....	133
Störungen und Disharmonien erkennen – die Diagnose in der TCM .....	134
Fragebogen zur Erfassung energetischer Organstörungen und Disharmonien .....	137
Heilmethoden – die fünf Behandlungssäulen .....	146
Die chinesische Kräuterheilkunde .....	147
Akupunktur und Moxibustion .....	153
Massage .....	155
Ernährung .....	158
Bewegungslehren .....	161
 <i>Anhang</i> .....	 169
Tabellarische Übersicht mit Zeiten und Funktionen der jeweiligen Organe .....	170
Literaturverzeichnis .....	176
Bezugsquellen für chinesische Heilkräuter .....	178
Danksagung .....	179
Zum Autor .....	180
Weitere Veröffentlichungen des Autors .....	181
Stichwortregister .....	186