

Inhaltsverzeichnis

I	Grundlagen	
1	Einführung in die Chinesische Medizin	3
	<i>Christian Schmincke</i>	
1.1	Daoismus und Konfuzianismus	4
1.2	Faszination Akupunktur	6
1.3	Die Lehre vom Qi	7
1.4	Chinesische Heilkräuter	7
1.5	Chinesische Diätetik	8
1.6	Kritische Fragen	8
2	Das Yijing	11
	<i>Christian Schmincke</i>	
3	Mikrokosmos – Makrokosmos	15
	<i>Christian Schmincke</i>	
3.1	Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens	16
3.2	Der Wind außen und der »Wind« innen	16
3.3	»Wind« und die Yin-Yang-Spannung	17
3.4	Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos	17
4	Yin und Yang	19
	<i>Christian Schmincke</i>	
4.1	Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient	20
4.2	Nichts geht ohne Yin und Yang	20
4.3	Dynamische Balance	24
5	Die Wandlungsphasen	25
	<i>Christian Schmincke</i>	
5.1	Die 5 Elemente	26
5.2	Alles im Fluss	26
5.3	Innen wie außen	28
5.4	Die einzelnen Phasen	28
6	Funktionskreise – die chinesische Organlehre	31
	<i>Christian Schmincke</i>	
6.1	»Organ« und »Funktionskreis«	32
6.2	Die Funktionskreise und die Wandlungsphasen	32
6.3	Die einzelnen Funktionskreise	33
6.4	Krankheiten der Funktionskreise	40

6.5	Nachträge	41
6.6	Des Kaisers Depressionen – eine Geschichte	42
7	Qi und Xue – Träger des Lebens	45
	<i>Christian Schmincke</i>	
7.1	Qi	46
7.2	Xue	47
7.3	Qi und Xue im Krankheitsfall – der Muskelhartspann	49

II Krankheitslehre

8	Was krank macht – die Frage nach den Ursachen	53
	<i>Christian Schmincke</i>	
8.1	Krank durch ungesunde Lebensweise	54
8.2	Systematik der krankmachenden Faktoren	55
9	Emotionale Krisen – die Psychodynamik der Wandlungsphasen	63
	<i>Christian Schmincke</i>	
9.1	Durch Krisen Stabilität erlangen	64
9.2	Das Stocken der Wandlungsbewegung beheben – 5 Krisen	65
10	Witterungsbedingte Krisen – die Immunologie der Chinesen	71
	<i>Christian Schmincke</i>	
10.1	Die Erkenntnis des Shang han lun	72
10.2	Immunologische Schichtenmodelle	73
10.3	Der Infektverlauf	74
10.4	Modell der gesunden Immunreaktion am Beispiel der Erkältung	76
10.5	Krankheit durch Infektunterdrückung	78
10.6	Fragen und Ratschläge	80
11	Chinesische Diagnostik	85
	<i>Christian Schmincke</i>	
11.1	Die 4 diagnostischen Verfahren	86
11.2	Von der Diagnose zur Therapie	91

III China und Europa

12	Geschichte der TCM in China und im Westen	95
	<i>Christian Schmincke</i>	
12.1	Ackerbau und Pflanzenheilkunde	96
12.2	Blütezeit der chinesischen Kultur	98
12.3	Europa und China treffen aufeinander	99
12.4	Geschichte der TCM in Europa	101

13	TCM in China – TCM im Westen	105
	<i>Christian Schmincke</i>	
13.1	Unterschiede zwischen chinesischen und europäischen Patienten	106
13.2	Der Schüler wird selbstständig	108

IV Heiltechniken

14	Qigong	111
	<i>Christian Schmincke</i>	
14.1	Ein Weg der Übung	112
14.2	Das Beispiel der 8 Brokate-Übungen	115
14.3	Schwierigkeiten und Hindernisse beim Üben	124
14.4	Weitere Qigong-Übungen	127
15	Akupunktur	133
	<i>Christian Schmincke</i>	
15.1	Meridiane – die Landkarte der Körperoberfläche	134
15.2	Lage und Verlauf der Meridiane	140
15.3	Wie wird behandelt	155
15.4	Die Akupunkturpunkte: Zugänge zum Meridiansystem	158
16	Psychotonik: Die Psychosomatik der Meridiane	197
	<i>Christian Schmincke</i>	
16.1	Qi-Bewegung innen – Qi-Bewegung außen	198
16.2	Von der Sensomotorik zur Psychotonik	198
16.3	Atem und Muskulatur als Kommunikationsorgane	199
16.4	Die Kairaku als Strukturgeber körpersprachlicher Kommunikation	201
16.5	Kairaku-Thematik exemplarisch: Das Shao Yin	202
16.6	Das Tai Yang – Gegenspieler und Partner des Shao Yin	204
16.7	Zur Behandlung in der Psychotonik	205
16.8	Anwendungsgebiete der Psychotonik, Ausbildung	206
16.9	Meridiane – Verbindung von Innen und Außen	207
17	Die Arzneitherapie	209
	<i>Christian Schmincke</i>	
17.1	Arzneipflanzen aus China	210
17.2	Der »gefährliche« Ginseng	212
17.3	Was die chinesischen Arzneimittel leisten	215
17.4	Die 8 therapeutischen Verfahren	216
17.5	Die Materia Medica – Der Arzneimittelschatz der Chinesen	220
17.6	Arzneiwirkung spüren – Herba ephedrae bei akuter Erkältung	226
17.7	Nebenwirkungen	227

18	Essen in China – von der chinesischen Küche zur Diätlehre der Chinesischen Medizin	229
	<i>Christian Schmincke</i>	
18.1	Chinesische Kochkultur	230
18.2	Diätetik	239

V Aus der ärztlichen Praxis

19	Krankheiten	251
	<i>Christian Schmincke</i>	
19.1	AD(H)S	254
19.2	Akne	255
19.3	Allergie	256
19.4	Arthrose	259
19.5	Asthma bronchiale	260
19.6	Atemwegsinfekte	262
19.7	Bandscheibenvorfall	263
19.8	Bindehautentzündung	265
19.9	Blasenentzündung	265
19.10	Bronchitis	266
19.11	Bulimie und Magersucht	266
19.12	Darmentzündung	268
19.13	Depression	269
19.14	Fibromyalgiesyndrom – Müdigkeitssyndrom	271
19.15	Hepatitis	275
19.16	HWS-Schleudertrauma	276
19.17	Infektanfälligkeit	277
19.18	Ischias	278
19.19	Kinderkrankheiten	278
19.20	Knochenbrüche	279
19.21	Lähmungen	279
19.22	Magenschleimhautentzündung	280
19.23	Mandelentzündung	281
19.24	Migräne	281
19.25	Multiple Sklerose	284
19.26	Neuralgien	286
19.27	Neurodermitis	286
19.28	Panikattacken	288
19.29	Periodenschmerzen	288
19.30	Polyneuropathie (PNP)	288
19.31	Prostatitis	290
19.32	Reizdarm	291
19.33	Restless-Legs-Syndrom (RLS), Syndrom der unruhigen Beine	292

19.34	Schlafstörungen	293
19.35	Schmerzserkrankungen	294
19.36	Schwindel	295
19.37	Sinusitis/Nebenhöhlenerkrankungen	296
19.38	Sucht	297
19.39	Wechseljahrsbeschwerden	299
20	Behandelt werden mit Chinesischer Medizin	301
	<i>Christian Schmincke</i>	
20.1	Diagnose – die Krankenanamnese	302
20.2	Die Arzneirezepturen	303
20.3	Arzneitherapie als dialogischer Prozess	304
20.4	Akupunktur und Moxibustion	307
21	Fernöstliche Therapien in Deutschland – Hinweise für Patienten	309
	<i>Christian Schmincke</i>	
21.1	Erwartungen an den Therapeuten	310
21.2	Therapeuten aus dem fernen Osten	310
21.3	Die chinesische Arzneitherapie	311
21.4	Akupunktur und verwandte Verfahren	312
21.5	Kosmetik	313
21.6	Adressen	314
	Serviceteil	317
	Glossar	318
	Literatur	320
	Stichwortverzeichnis	321