

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Einführung

1	<b>Einleitung</b> .....	3
	<i>Lin Cong</i>	
2	<b>Besonderheiten</b> .....	7
	<i>Lin Cong</i>	
2.1	Meridian Dao Yin als Eigeninitiativ-Heilverfahren .....	8
2.2	Aktivierung und Optimierung .....	13
2.3	Ein harmonieorientierter Lebensweg .....	16
2.4	Wahre Menschen als Vorbild der psychosomatischen Gesundheit .....	19
2.5	Kombinationsmöglichkeit mit anderen Heilverfahren .....	22
2.6	Zusammenfassung .....	26
	Literatur .....	26
3	<b>Psychosomatische Vorgänge</b> .....	27
	<i>Lin Cong</i>	
3.1	Reflexbogen als einfaches Modell .....	28
3.2	Grundlegende psychosomatische Vorgänge .....	29
3.3	Naturgemäße psychosomatische Vorgänge .....	32
3.4	Zivilisatorische psychosomatische Vorgänge .....	37
3.4.1	Der Neokortex .....	37
3.5	Harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge .....	42
3.6	Top-Design: Die fünf speziellen Verfahren .....	43
3.6.1	Das Leben im Einklang mit der Natur .....	44
3.6.2	Spezielle Sensorik zum Ausgleich des inneren und äußeren Lebens .....	45
3.6.3	Spezielle Motorik zum Ankurbeln der Zellatmung .....	46
3.6.4	Shen (神) unabhängig und ungestört von außen aufrechterhalten .....	46
3.6.5	Spezielle Motorik zur Aktivierung des Körpers und der Organe .....	51
3.7	Zusammenfassung .....	56
	Literatur .....	57
4	<b>Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen</b> .....	59
	<i>Lin Cong</i>	
4.1	Trennung von Natur und Mensch .....	60
4.2	Leben im Einklang mit der Natur verlernt .....	62
4.3	Total-Abschwächung der in der Mitte stehenden Zentren .....	64
4.4	Vernachlässigung der Identität der Natur-Menschen .....	71
4.5	Aufspaltung des ganzheitlichen Gehirns durch Spezialisierung .....	77
4.6	Begrenzte Aktivität in Großhirnrinde .....	82
4.7	Großheit verringert sich .....	85
4.8	Denervierung .....	90
4.9	Zusammenfassung .....	96
	Literatur .....	97

## II Psychische Störungen

5	<b>Grundwissen über psychische Störungen</b> .....	101
	<i>Lin Cong</i>	
5.1	Psychische Störungen des Mensch-Hirns .....	102
5.2	Psychische Störungen des Natur-Hirns .....	103
5.3	Psychische Störungen des Organ-Hirns.....	105
	Literatur.....	107
6	<b>Depressionen</b> .....	109
	<i>Lin Cong</i>	
6.1	Krankheitsanzeichen.....	110
6.2	Ursachen- und Anzeichen-Erklärung .....	111
6.3	Diagnosen .....	114
6.4	Behandlungen .....	115
6.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	115
6.4.2	Das therapeutische lyrische Wandern.....	116
6.4.3	Meridian Dao Yin-Übungen .....	120
6.4.4	Akupressur.....	124
6.4.5	Chinesische Heilkräuter.....	125
6.4.6	Medikamentöse Therapie .....	126
6.5	Zusammenfassung.....	127
	Literatur.....	127
7	<b>Burn-out-Syndrom</b> .....	129
	<i>Lin Cong</i>	
7.1	Krankheitsanzeichen.....	130
7.2	Ursachen- und Anzeichen-Erklärung .....	131
7.3	Diagnosen .....	134
7.4	Behandlungen .....	135
7.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischen Medizin .....	135
7.4.2	Das therapeutische lyrische Wandern.....	137
7.4.3	Meridian Dao Yin-Übungen .....	140
7.4.4	Akupressur und Akupunktur .....	146
7.4.5	Chinesische Heilkräuter.....	146
7.5	Zusammenfassung.....	147
	Literatur.....	148
8	<b>Demenz</b> .....	149
	<i>Lin Cong</i>	
8.1	Krankheitsanzeichen.....	150
8.2	Ursachen- und Anzeichen-Erklärung .....	150
8.3	Diagnosen .....	152
8.3.1	Differenzialdiagnose.....	152
8.3.2	CT- und MRT-Untersuchung.....	153
8.3.3	Blutuntersuchungen .....	153
8.4	Behandlungen .....	154
8.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischen Medizin .....	154

8.4.2	Das therapeutische lyrische Wandern.....	155
8.4.3	Meridian Dao Yin-Übungen .....	158
8.4.4	Chinesische Heilkräuter.....	162
8.4.5	Akupunktur und Akupressur .....	163
8.5	<b>Zusammenfassung .....</b>	163
	Literatur.....	164
9	<b>Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei Depressionen, Burn-out-Syndrom und Demenz .....</b>	165
	<i>Lin Cong</i>	
<b>III</b>	<b>Neuro-muskuläre Störungen</b>	
10	<b>Grundwissen über neuro-muskuläre Vorgänge .....</b>	169
	<i>Lin Cong</i>	
11	<b>Zervikal-Syndrom.....</b>	173
	<i>Lin Cong</i>	
11.1	<b>Krankheitsanzeichen.....</b>	174
11.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung .....</b>	175
11.3	<b>Diagnose.....</b>	178
11.4	<b>Behandlungen .....</b>	178
11.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	178
11.4.2	Meridian Dao Yin-Übungen .....	179
11.4.3	Akupressur und Akupunktur .....	182
11.4.4	Chinesische Heilkräuter.....	183
11.4.5	Symptombehandlung .....	184
11.5	<b>Zusammenfassung .....</b>	184
	Literatur.....	184
12	<b>Lumbal-Syndrom .....</b>	185
	<i>Lin Cong</i>	
12.1	<b>Krankheitsanzeichen.....</b>	186
12.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung .....</b>	187
12.2.1	Bandscheibenvorfall (Prolaps).....	187
12.2.2	Ischialgie .....	188
12.2.3	Kreuzschmerzen (Hexenschuss) .....	189
12.2.4	Kreuz-Gesäß-Schmerzen.....	190
12.3	<b>Diagnose.....</b>	192
12.4	<b>Behandlungen .....</b>	193
12.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	193
12.4.2	Meridian Dao Yin-Übungen .....	194
12.4.3	Akupunktur und Akupressur .....	197
12.4.4	Chinesische Heilkräuter.....	198
12.4.5	Medikamentöse und operative Therapie .....	200
12.5	<b>Zusammenfassung .....</b>	200
	Literatur.....	201

13	<b>Zusammenspiel der Krankheitsanzeichen bei neuro-muskulären Störungen.....</b>	203
	<i>Lin Cong</i>	

## **IV Neuro-muskuläre-vaskuläre Störungen**

14	<b>Grundwissen über neuro-muskuläre-vaskuläre Vorgänge.....</b>	207
	<i>Lin Cong</i>	
15	<b>Arteriosklerose .....</b>	213
	<i>Lin Cong</i>	
15.1	<b>Krankheitsanzeichen.....</b>	214
15.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung .....</b>	215
15.3	<b>Diagnosen .....</b>	218
15.4	<b>Behandlungen .....</b>	220
15.4.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	220
15.4.2	Meridian Dao Yin-Übungen .....	221
15.4.3	Akupressur.....	225
15.4.4	Chinesische Heilkräuter.....	226
15.4.5	Lebensweise .....	230
15.4.6	Die schulmedizinische Behandlung .....	231
15.5	<b>Zusammenfassung .....</b>	231
	<b>Literatur.....</b>	231
16	<b>Bluthochdruck .....</b>	233
	<i>Lin Cong</i>	
16.1	<b>Krankheitsanzeichen.....</b>	234
16.2	<b>Ursachen- und Anzeichen-Erklärung .....</b>	234
16.2.1	Hinter dem Bluthochdruck steht eine psychosomatische Störung .....	235
16.2.2	Der zusammengekoppelte Blutdruck .....	235
16.2.3	Nervenanlage an der Gefäßwand.....	236
16.2.4	Wesentliche Ursachen beim primären Bluthochdruck .....	237
16.2.5	Rückenmark und neuro-muskuläre-vaskuläre Aktivität .....	239
16.2.6	Kompensatorische Reaktionen .....	240
16.3	<b>Diagnosen nach der Schulmedizin .....</b>	242
16.3.1	Blutdruckwert.....	243
16.3.2	Untersuchungen .....	243
16.4	<b>Diagnose nach chinesischer psychosomatischer Medizin.....</b>	244
16.4.1	Syndrom der neuro-muskulären-vaskulären Blockierung .....	244
16.4.2	Syndrom der erschlaffenden Gefäßmuskulatur.....	245
16.4.3	Syndrom der autonomen Nervensystemstörung .....	246
16.5	<b>Behandlungen .....</b>	248
16.5.1	Psychologische Therapie nach chinesischer psychosomatischer Medizin .....	248
16.5.2	Meridian-Übungen .....	251
16.5.3	Chinesische Heilkräuter.....	255
16.5.4	Akupunktur und Akupressur .....	260

**Inhaltsverzeichnis**

16.5.5 Symptomatische Behandlung mit Medikamenten.....	260
16.6 Zusammenfassung .....	263
Literatur.....	264

**Serviceteil**

<b>A Nachwort .....</b>	266
-------------------------	-----

<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	268
-----------------------------------	-----