

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	XVII
<b>1 Das mythische Streben nach Schönheit – von Venus bis Kuan Yin</b> .....	1
1.1 Vorgeschichte: Schönheit im antiken Griechenland und anderswo .....	2
1.1.1 Philosophen schalteten sich ein .....	2
1.1.2 Emanation der Seele .....	3
1.1.3 Das Diktat der Mode: persönlicher Geschmack und kommerzielle Rentabilität .....	3
1.1.4 Schön = jung und dünn .....	5
<b>1.2 Zwei Archetypen zeitloser Schönheit</b> .....	5
1.2.1 Venus: Göttin der Liebe und der Leidenschaft .....	6
1.2.2 Kuan Yin: Schönheit hallt im Herzen wider .....	7
1.3 Schlussfolgerung .....	9
<b>2 Körperlandschaften</b> .....	11
2.1 Die drei Ebenen der konstitutionellen Behandlung .....	11
2.1.1 Die Jing-Ebene .....	12
2.1.2 Die Ying-Ebene .....	15
2.1.3 Die Wei-Ebene .....	16
<b>3 Die Acht außerordentlichen Meridiane</b> .....	19
3.1 Öffnungs-/Ankopplungspunkte .....	21
3.2 Zellgedächtnis .....	23
3.2.1 Ätherisches Zypressenöl ( <i>Cupressus sempervirens</i> ) .....	23
3.3 Die Bedeutung der Acht außerordentlichen Meridiane .....	24
3.3.1 <i>qijingbamai</i> .....	24
3.4 Allgemeine Eigenschaften .....	25
3.4.1 Meridian-Funktionen .....	27
3.5 Allgemeine Anwendung .....	29
3.5.1 Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen .....	30
3.5.2 Richtlinien .....	31
3.6 Schlussfolgerung .....	59
<b>4 Die Zwölf regulären Meridiane</b> .....	61
4.1 Metall-Element: Lunge (Hand- <i>taiyin</i> ) und Dickdarm (Hand- <i>yangming</i> ) .....	62
4.1.1 Verlauf Lungen-Meridian: Hand- <i>taiyin</i> .....	62
4.1.2 Verlauf Dickdarm-Meridian: Hand- <i>yangming</i> .....	62
4.1.3 Metall-Element: Kommunikation .....	63
4.1.4 Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll .....	64
4.1.5 Wurzel-Therapie: Lu 10 (rechts) und Lu 9 (links) .....	64
4.1.6 Japanische Akupunkturtherapien .....	65

4.2	Erd-Element: Magen (Fuß- <i>yangming</i> ) und Milz (Fuß- <i>taiyin</i> ) . . . . .	70
4.2.1	Verlauf Magen-Meridian: Fuß- <i>yangming</i> . . . . .	70
4.2.2	Verlauf Milz-Meridian: Fuß- <i>taiyin</i> . . . . .	71
4.2.3	Erd-Element: Genährtwerden . . . . .	72
4.2.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll . . . . .	73
4.2.5	Wurzel-Therapie: Mi 2 (rechts) und Mi 3 (links) . . . . .	73
4.2.6	Japanische Akupunkturtherapien . . . . .	76
4.3	Feuer-Element: Herz (Hand- <i>shaoyin</i> ) und Dünndarm (Hand- <i>taiyang</i> ) . . . . .	81
4.3.1	Verlauf Herz-Meridian: Hand- <i>shaoyin</i> . . . . .	81
4.3.2	Verlauf Dünndarm-Meridian: Hand- <i>taiyang</i> . . . . .	81
4.3.3	Feuer-Element: Leidenschaft . . . . .	82
4.3.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll . . . . .	83
4.3.5	Wurzel-Therapie: Ni 2 <i>rangu</i> (rechts) und Ni 3 <i>taixi</i> (links) . . . . .	83
4.3.6	Japanische Akupunkturtherapien . . . . .	86
4.3.7	Verlauf Perikard-Meridian: Hand- <i>jueyin</i> . . . . .	90
4.3.8	Verlauf Dreierwärmer-Meridian: Hand- <i>shaoyang</i> . . . . .	90
4.4	Wasser-Element: Blase (Fuß- <i>taiyang</i> ) und Niere (Fuß- <i>shaoyin</i> ) . . . . .	91
4.4.1	Verlauf Blasen-Meridian: Fuß- <i>taiyang</i> . . . . .	91
4.4.2	Verlauf Nieren-Meridian: Fuß- <i>shaoyin</i> . . . . .	92
4.4.3	Wasser-Element: Weisheit . . . . .	93
4.4.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll . . . . .	94
4.4.5	Wurzel-Therapie: Ni 2 <i>rangu</i> (rechts) und Ni 10 <i>yingu</i> (links) . . . . .	94
4.4.6	Japanische Akupunkturtherapien . . . . .	95
4.5	Holz-Element: Gallenblase (Fuß- <i>shaoyang</i> ) und Leber (Fuß- <i>jueyin</i> ) . . . . .	99
4.5.1	Verlauf Gallenblasen-Meridian: Fuß- <i>shaoyang</i> . . . . .	99
4.5.2	Verlauf Leber-Meridian: Fuß- <i>jueyin</i> . . . . .	100
4.5.3	Holz-Element: Kreativität . . . . .	101
4.5.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll . . . . .	102
4.5.5	Wurzel-Therapie: Le 2 <i>xingjian</i> (rechts) und Le 3 <i>taichong</i> (links) . . . . .	102
4.5.6	Japanische Akupunkturtherapien . . . . .	108
5	<b>Die Zwölf tendino-muskulären Meridiane . . . . .</b>	113
5.1	Anwendung der tendino-muskulären Meridiane . . . . .	114
5.2	<i>taiyang</i> : Großes Yang – Blasen- und Dünndarm-TMM . . . . .	115
5.2.1	Verlauf des Blasen-TMM . . . . .	115
5.2.2	Verlauf des Dünndarm-TMM . . . . .	116
5.3	<i>shaoyang</i> : Kleines Yang – Gallenblasen- und Dreierwärmer-TMM . . . . .	117
5.3.1	Verlauf des Gallenblasen-TMM . . . . .	117
5.3.2	Verlauf des Dreierwärmer-TMM . . . . .	118
5.4	<i>yangming</i> : Helles Yang – Magen- und Dickdarm-TMM . . . . .	119
5.4.1	Verlauf des Magen-TMM . . . . .	119
5.4.2	Verlauf des Dickdarm-TMM . . . . .	120
5.5	<i>taiyin</i> : Großes Yin – Milz- und Lungen-TMM . . . . .	121
5.5.1	Verlauf des Milz-TMM . . . . .	121
5.5.2	Verlauf des Lungen-TMM . . . . .	121

5.6	<i>shaoyin</i> : Kleines Yin – Nieren- und Herz-TMM .....	122
5.6.1	Verlauf des Nieren-TMM .....	122
5.6.2	Verlauf des Herz-TMM .....	123
5.7	<i>jueyin</i> : Umkehr-Yin – Leber- und Perikard-TMM .....	123
5.7.1	Verlauf des Leber-TMM .....	123
5.7.2	Verlauf des Perikard-TMM .....	124
5.8	Spezifische konstitutionelle Gesichtsakupunktur-Wei-Therapien .....	125
<b>6</b>	<b>Praktische Informationen</b> .....	131
6.1	Definition von konstitutioneller Gesichtsakupunktur: die „Aufzugsrede“ .....	131
6.2	Nutzen der konstitutionellen Gesichtsakupunktur .....	132
6.2.1	Konstitutioneller Nutzen .....	132
6.2.2	Nutzen für das Gesicht .....	133
6.2.3	Spiritueller Nutzen .....	135
6.3	Kontraindikationen .....	136
6.4	Zubehör .....	139
6.4.1	Nadeln .....	139
6.4.2	Andere Hilfsmittel .....	140
6.5	Allgemeine Regeln für Gesichtsakupunktur .....	141
6.5.1	Die „Falten“-Regel .....	141
6.5.2	Die „Anti-Falten“-Regel: eine Ausnahme .....	142
6.6	Behandlungsprotokoll für die konstitutionelle Gesichtsakupunktur .....	142
6.7	Zusammenfassung der Therapie .....	144
6.7.1	Nutzen .....	144
6.7.2	Ist Gesichtsakupunktur für jeden geeignet? .....	144
6.7.3	Wie lange dauert die Therapie? .....	145
6.7.4	Therapie-Zeitplan .....	145
6.7.5	Erhaltungstherapien .....	145
6.7.6	Die Verwendung chinesischer Arzneien .....	146
6.7.7	Kurz- und langfristige Wirkungen der Gesichtsakupunktur .....	146
<b>7</b>	<b>Behandlungsprotokoll der konstitutionellen Gesichtsakupunktur</b> .....	147
7.1	Das Gesicht: der bewegteste Teil des Körpers .....	147
7.2	Gesichtsfalten sind kein Beweis des Alterns .....	148
7.3	„Shen leitet Qi“ .....	150
7.4	Die Gesichtslandschaft .....	151
7.4.1	Ursprung und Ansatz der Muskeln .....	153
7.5	Muskelfunktion, Emotionen, damit verknüpfte Falten und Protokolle der Gesichtsakupunktur-Therapie .....	154
7.5.1	Fotos des Therapieverlaufs .....	154
7.5.2	Das Kinn .....	171
7.5.3	Das Grinsen .....	175
7.5.4	Das Lächeln .....	178
7.5.5	Die Ober- und Unterlippe .....	184
7.5.6	Die Wangen .....	190
7.5.7	Das Lachen .....	194

7.5.8	Krähenfüße . . . . .	198
7.5.9	Tränensäcke . . . . .	201
7.5.10	Herabhängende Augenlider/abgesackte Augenbrauen . . . . .	205
7.5.11	Das Stirnrunzeln . . . . .	208
7.5.12	Die Stirn . . . . .	212
7.5.13	Der Hals . . . . .	215
7.6	Schlussfolgerung . . . . .	223
<b>8</b>	<b>Spezielle Therapien: konstitutionelle psychospirituelle Punkte</b> . . . . .	225
8.1	Nieren-Geist-Punkte . . . . .	226
8.2	Richtlinien für die Verwendung der Geist-Punkte . . . . .	227
8.3	Therapie der Drei Shen-Punkte mit ätherischen Ölen . . . . .	228
8.3.1	Ätherische Öle . . . . .	228
8.3.2	Du 24 <i>shenting</i> Hof des Geistes . . . . .	229
8.3.3	Gb 13 <i>benshen</i> Ursprung des Geistes . . . . .	229
8.3.4	Extrapunkt <i>sishencong</i> (Ex-HN 1) Vier Weise, die den Geist erhellen . . . . .	230
8.3.5	Nadelungsanweisung und -techniken . . . . .	231
<b>9</b>	<b>Therapien mit topischen chinesischen Arzneien und ätherischen Ölen</b> . . . . .	233
9.1	Topische chinesische Arzneien . . . . .	234
9.2	Schritt-für-Schritt-Behandlungsprotokoll mit topischen chinesischen Arzneien . . . . .	234
9.3	Schritt 6: Reinigung . . . . .	237
9.3.1	Natürliches Gesichtspeeling: Oats „Ooh-la-Laver“ . . . . .	237
9.3.2	Natürlicher Ziegenmilch-Gesichtsreiniger: Chèvre Lait de Luxe . . . . .	243
9.4	Schritt 7: Diagnostik . . . . .	245
9.5	Schritt 8: Kräuterpackung und Edelsteinscheiben (> Kap. 6.6) . . . . .	245
9.5.1	Intradermalnadeln . . . . .	245
9.5.2	Grüne Gelmaske . . . . .	246
9.5.3	Grüne Jade, Jadeit (> Abb. 9.6) . . . . .	247
9.5.4	Orangefarbener Aventurin . . . . .	248
9.5.5	Rosafarbener Rhodonit . . . . .	248
9.5.6	Chinesische topische Kräuterpackungen und -masken (> Abb. 9.2) . . . . .	249
9.6	Schritt 9: Nadelung des Körpers (> Kap. 7) . . . . .	259
9.7	Schritt 10: Entfernung der Gelmaske und des Umschlags . . . . .	259
9.8	Schritt 11: Jade-Roller . . . . .	260
9.9	Schritt 12: Entfernung der Gesichtsnadeln . . . . .	261
9.10	Schritt 13: Maske mit Bürste . . . . .	261
9.10.1	Erneuerungsgesichtsmaske: Masque Renewal . . . . .	261
9.11	Schritt 14: Entfernung der Nadeln . . . . .	269
9.12	Schritt 15: Handtuch . . . . .	269
9.13	Schritt 16: Vitalisierende Gesichtscreme und ätherische Öle . . . . .	270
9.13.1	Vitalisierende Gesichtscreme: Crème Vitale ESP (> Abb. 9.1) . . . . .	270
9.13.2	VibRadianc, Ätherische Fünf-Elemente-Planeten-Öle (> Abb. 9.3) . . . . .	272
9.14	Schritt 17: Hydrolat-Spray . . . . .	280
9.15	Stimmgabeln . . . . .	281

<b>10</b>	<b>Persönliche Anmerkungen der Autorin</b>	283
10.1	Herangehensweise und Philosophie einer konstitutionellen Therapie	283
10.2	Andere mit dem Gesicht zusammenhängende Syndrome	284
10.3	Definition des Alterns	284
10.4	Alter des Patienten	284
10.5	Abschließende Erkenntnisse	288
	<b>Literaturverzeichnis</b>	289
	<b>Sachregister</b>	291