

Inhalt

Vorwort	3
Die chinesische Organuhr	7
Der zivilisationskranke Mensch	8
Alles in Ordnung?	9
Das ganzheitliche Weltbild in der TCM	10
Yin und Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte	10
Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen	14
Zang Fu – die Funktionskreise mit ihren inneren Organen ..	22
Qi – die alles durchdringende Lebensenergie	25
Die fünf Grundsubstanzen des Lebens	28
Meridiane – die unsichtbaren Energieleitbahnen	30
Krankheit im Kontext fernöstlicher Medizin	34
Ein Leben im rhythmischen Gleichklang – die Organuhr	36
Der hohe Preis unserer Zivilisation	36
Die Organuhr als Taktgeber	39
Die Organuhr in der Praxis – wie kann ich Aktivitäts- und Ruhephasen für mich nutzen?	42

Vorbeugen und heilen	47
Die sechs Partnermeridiane und ihre Organe im Zweistundenrhythmus	48
Der Energiekreislauf der Organe im Tagesverlauf	51
Der Partnermeridian Lunge – Dickdarm	52
Der Partnermeridian Magen – Milz/Pankreas	62
Der Partnermeridian Herz – Dünndarm	72
Der Partnermeridian Blase – Niere	80
Der Partnermeridian Perikard – Dreifacher Erwärmer	88
Der Partnermeridian Gallenblase – Leber	96
Von der Diagnose zur Therapie in der TCM	106
Störungen und Disharmonien erkennen – die Diagnose in der TCM	106
Heilmethoden – die fünf Behandlungssäulen	110
Die chinesische Kräuterheilkunde	110
Akupunktur und Moxibustion	117
Massage	118
Ernährung	122
Bewegungslehren	125
Register	127