

Inhalt

Vorwort des Autors.....	7
Einführung.....	13
Geschichtliche Hintergründe.....	21
Mikrokosmos – Makrokosmos.....	27
Symbolwissenschaft.....	47
Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin.....	57
1. Qigong.....	59
2. Ernährungslehre.....	65
3. Massage.....	67
4. Kräuterkunde.....	69
5. Akupunktur- und Moxatherapie	71
Die Konzepte der Klassischen Chinesischen Medizin.....	75
Konzepte der Dreiheit.....	77
Vorgeburtliche und nachgeburtliche Energie.....	99
Das Kaiserreich des Körpers.....	107
Die Diagnostik.....	119
Die Therapie.....	127
Praktische Tipps als Selbsthilfe für ein gesundes Leben.....	129
1. Schlaf.....	131
2. Essen.....	135
3. Massagen.....	139
4. Allein-Sein.....	141
5. Atmung.....	143
6. Bildschirme.....	145
7. Lächeln.....	147
8. Dankbarkeit.....	149
9. Bewegung.....	151
10. Kreativität.....	153
Anhang.....	155
Autorenportrait.....	157
Literatur.....	159
Stichwortverzeichnis.....	161
Bildnachweise.....	163
Auch von Joachim Stuhlmacher.....	165