

# Was Sie in diesem Buch finden

Ganzheitlich heilen mit TCM	6
Grundlagen und Konzepte der TCM	9
Was ist die traditionelle chinesische Medizin?	10
Yin und Yang – die Polarität unserer Welt	12
Lebensenergie Qi – »Dampf über dem Reistopf«	13
Die Krankheitsfaktoren in der TCM	18
Die fünf Wandlungsphasen – der Kreislauf des Lebens	23
Die fünf Säulen der TCM	43
Akupunktur und Akupressur – Arbeit mit dem Qi	44
Tuina: chinesische manuelle Medizin – Arbeit mit den Händen	54

---

Qigong – Arbeit mit Bewegung und Bewusstsein	61
Ernährung – spüren, was der Körper braucht	70
Arzneimitteltherapie – Arbeit mit der Heilkraft der Pflanzen	84
Beschwerden und ihre Behandlung	93
So behandeln Sie sich selbst mit TCM	94
Stichwortverzeichnis	108
Literaturtipps	110
Adressen, die weiterhelfen	110
Danksagung	110
Über die Autorin	111