

Vorwort von Hans Höting	7
Vorwort von Dr. Chang Chung Gwo	10

Was ist Moxen?

■ Grundlegende Gedanken	11	■ Warum sich Moxa für die Selbstbehandlung eignet	18
■ Grundbegriffe zur Moxa-Therapie	11		

Geschichte der Moxa-Therapie

■ Der Weg der Moxa-Therapie in China durch die verschiedenen Dynastien bis zur Gegenwart	20	■ Der Weg der Moxa-Therapie nach Europa	27
		■ Die Ausbreitung in Europa	29

Forschungen zur Moxa-Therapie und deren Anwendungsgebiete

■ Wirksame Bestandteile im Moxa-Kraut	30	■ Auswirkungen der Moxa-Therapie auf den Organismus	31
■ Bei welchen Krankheitsbildern greift die Moxa-Wirkung am besten?	30	■ Wie erklärt sich die Moxa-Wirkung?	32
		■ Anwendungsgebiete der Moxa-Therapie	32

Moxa-Technik

■ Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Moxa-Therapie im Überblick	42	5. Moxen mit der Moxa-Zigarre oder mit der kleineren Moxa-Zigarette	59
■ Notwendige Vorbereitungen für die Moxa-Therapie	45	6. Moxen an verschiedenen Körperteilen	59
■ Grundlegende Hinweise zum Moxa-Gebrauch	51	7. Moxen auf Akupunkturpunkten	60
■ Die einzelnen Anwendungsmöglichkeiten	52	8. Moxen auf Akupunkturmeridianen	60
1. Das direkte Moxen	52	9. Moxen mit Zusatzwirkstoffen	60
2. Das indirekte Moxen mit einer zur Haut hin trennenden Zwischenlage	54	10. Moxen mit Moxa-Kohle	61
3. Moxen mit verschiedenen Moxa-Kraut-Qualitäten	58	11. Moxen mit unterschiedlichen Hilfsmitteln	62
4. Moxen mit handgeformten Moxa-Kügelchen aus Moxa-Kraut	58	■ Wann und wie oft sollte behandelt werden?	66
		■ Ratschläge für richtiges Verhalten nach der Behandlung	67

Die Akupunkturmeridiane und Extrapunkte

■ Vom Lungen- bis zum Lebermeridian und zurück	69	■ Die Sondermeridiane Gouverneurs- und Konzeptionsgefäß	93
		■ Extrapunkte	97

Das Beifußkraut: Grundstoff der Moxa-Therapie

■ Zuordnung und Wirkungsweise des Beifußkrauts	99	■ Die Aufbewahrung von Moxa	104
■ Bestimmende Faktoren für die Moxa-Qualität	100	■ Moxa als angenehme Wärmeanwendung	104

Wo und unter welchen Bedingungen Sie nicht moxen sollten

■ Die verbotenen Punkte und ihre anatomische Lage	105	■ Wo und unter welchen Bedingungen Sie außerdem nicht moxen sollten	110
---	-----	---	-----

Behandlungsvorschläge

■ Die Komplexen Beschwerdebilder	112	■ Allgemeine Behandlungspunkte bei diversen Beschwerden	231
■ Checkliste moxageeigneter Patientenzustände und -reaktionen	116	■ Therapiepunkte für vorbeugende Behandlungen, zur Stärkung der Gesundheit und zur Konditionsverbesserung	232
■ Allgemeine Hinweise zum Schlagwortverzeichnis der Komplexen Beschwerdebilder	117	Quellenangaben	235
■ Schlagwortverzeichnis der Komplexen Beschwerdebilder	121	Weitere Publikationen des Autors	235
■ Grafische Darstellung verschiedener Behandlungspunkte	123	Stichwortverzeichnis	237