

Inhalt

Vorwort des Autors.....	11
Vorwort.....	15
Danksagung.....	17
Einführung in die Chinesische Medizin.....	19
Geschichte.....	20
Der Mensch als Teil der Natur.....	22
Die Weiterentwicklung der Chinesischen Medizin.....	23
Chinesische Medizin im heutigen China.....	24
Die Philosophie des Daoismus.....	26
Das Dao und das Gesetz des ewigen Wandels.....	27
Die sieben Stufen des daoistischen Heilens.....	29
1. Stufe: Meditation.....	30
2. Stufe: Atemtechniken.....	30
3. Stufe: Innere und äußere Bewegungen.....	30
4. Stufe: Richtige Ernährung.....	31
5. Stufe: Massagen und Bäder.....	31
6. Stufe: Akupunktur und Moxibustion.....	31
7. Stufe: Chirurgie.....	32
Schulmedizin und Chinesische Medizin.....	33
Die Vorteile der Chinesischen Medizin.....	33
Das Verhältnis von Arzt und Patient.....	35
Zwei sich ergänzende Medizinsysteme.....	36
Grundkonzepte der chinesischen Medizin.....	39
Das universale Konzept – Yin und Yang.....	40
Die Bedeutung von Yin und Yang.....	40
Yin und Yang in der Medizin.....	43
Yin und Yang im Alltag.....	45
Tag und Nacht - fließende Übergänge von Yin und Yang	47
Yin und Yang im Qigong.....	48
Übung: Gewichtsverlagerung.....	48
Die Fünf Wandlungsphasen.....	51
Die Zyklen der Wandlungsphasen.....	51

Der Kreislauf der Erschaffung.....	53
Die Fünf Wandlungsphasen in der Medizin.....	55
Die Fünf Wandlungsphasen in der Gesundheitsvorsorge	56
Die »Energien im Körper: Das Konzept des Qi.....	58
Die Bedeutung des Begriffes Qi.....	58
Vorgeburtliches und nachgeburtliches Qi.....	60
Einflüsse auf das vorgeburtliche und das nachgeburtliche Qi.....	62
Die drei Schätze - Jing, Qi und Shen.....	63
Jing - die Essenz des Lebens.....	63
Qi - die bewegende Lebensenergie.....	64
Shen - der steuernde Geist.....	65
Die Körpersubstanzen in der Chinesischen Medizin.....	66
Die wichtigsten Funktionen der Körpersubstanzen.....	67
Das Leitbahnsystem.....	70
Der große Energiekreislauf.....	71
Die 12 Hauptleitbahnen.....	73
Die Lungenleitbahn.....	74
Die Dickdarmleitbahn.....	76
Die Magenleitbahn.....	78
Die Milzleitbahn.....	80
Die Herzleitbahn.....	82
Die Dünndarmleitbahn.....	84
Die Blasenleitbahn.....	86
Die Nierenleitbahn.....	88
Die Herzbeutelleitbahn.....	90
Die Dreifacher-Erwärmer-Leitbahn.....	92
Die Gallenblasenleitbahn.....	94
Die Leberleitbahn.....	96
Die Organuhr.....	98
Die Organe und ihre Funktionen.....	101
Der Funktionskreis Niere.....	102
Der Funktionskreis Blase.....	103
Der Funktionskreis Herz.....	103
Der Funktionskreis Dünndarm.....	104
Der Funktionskreis Milz.....	104
Der Funktionskreis Magen.....	105
Der Funktionskreis Leber.....	105
Der Funktionskreis Gallenblase.....	106
Der Funktionskreis Lunge.....	106

Der Funktionskreis Dickdarm.....	107
Der Funktionskreis Herzbeutel.....	108
Der Funktionskreis Dreifacher-Erwärmer.....	108
Die Qi-Umwandlung im menschlichen Körper.....	110
Die krankheitsauslösenden Faktoren.....	113
Äußere krankheitsauslösende Ursachen.....	114
Wind.....	114
Feuchtigkeit.....	115
Trockenheit.....	115
Hitze.....	116
Kälte.....	116
Innere krankheitsauslösende Ursachen.....	117
Sonstige Ursachen.....	118
Diagnose in der Chinesischen Medizin.....	119
Befragung.....	119
Betrachtung.....	121
Die Zungendiagnose.....	121
Tastung/ Pulsdiagnose.....	123
Hören und Riechen.....	126
Von der Diagnose zur Therapie.....	127
Die Disharmoniemuster.....	127
Der Behandlungsplan.....	128
Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin.....	129
Einleitung.....	130
Kräuterheilkunde.....	132
Temperaturverhalten.....	132
Geschmack.....	133
Leitbahnwirkung.....	135
Behandlungsprinzipien.....	135
Akupunktur und Moxibustion.....	137
Akupunktur.....	137
Moxibustion.....	138
Ernährungslehre.....	140
Grundregeln.....	141
Was wir essen sollten.....	141
Wie und wann wir essen sollten.....	143
Yin/Yang und die Bedeutung des Kochens.....	145
Das Frühstück.....	147

Getreide mit Obst in verschiedenen Variationen.....	147
Congee.....	148
Das zweite Frühstück.....	149
Das Mittagessen.....	150
Dinkelsuppe.....	151
Kraftsuppen.....	151
Eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag.....	152
Das Abendessen.....	152
Resümee.....	153
Massage (Tuina).....	155
Die Hände als »Werkzeug«.....	156
Fußmassage.....	157
Bei Einschlafproblemen wegen kalter Füße.....	159
Kniemassage.....	159
Bauchmassage.....	160
Von der Brustbeinspitze zum Schambein streichen.....	161
Ausstreichen des Brustkorbes.....	161
Auf dem Bauch hin und her streichen.....	162
Kreisende Massage des Bauches.....	163
Abschluss.....	163
Massage für die Nierenenergie.....	164
Nacktenmassage.....	165
Kopfmassage.....	167
Die Haare kämmen und die Kopfhaut beklopfen.....	167
Die Ohren massieren.....	168
Die Nase massieren.....	169
Die Augen massieren.....	170
Das Gesicht waschen.....	170
Qigong.....	172
Wichtige Energiepunkte für das Qigong.....	174
Der Qigong-Stand.....	176
Füße und Knie.....	176
Becken.....	178
Kopf, Schultern und Arme.....	178
Brustkorb und Bauch.....	179
Wie Sie das Stehen einüben können.....	180
Die Schlüsselpunkte des Qigong.....	183
Ruhe und Bewegung.....	183
Übungsniveau: Beachtung der eigenen Situation und	
Konstitution.....	184
Unten voll, oben leer.....	184

Die Vorstellungskraft führt das Qi.....	185
Entspannung und Natürlichkeit.....	185
Schulterkreisen.....	187
Der Übungsablauf.....	188
Übungstempo, Atmung und Vorstellungskraft.....	189
Abschließende Hinweise zum Qigong.....	190
Schlussbetrachtungen.....	192
Die große Unterweisung.....	197
Anhang.....	199
Autorenportrait.....	200
Glossar.....	201
Kommentierte Literatur /Bibliographie.....	204
Chinesische Medizin.....	204
Qigong.....	205
Massage.....	205
Ernährung.....	206
Philosophie.....	207
Bildnachweise.....	208
Auch von Lotus-Press.....	209