

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1: Die Grundpfeiler der chinesischen Medizin	9
Die ganzheitliche Sicht	12
Geschichte und Gegenwart	13
Die Lehre von Yin und Yang	15
Die Lehre von den Fünf Elementen	16
Der Shen-Zyklus	18
Der Ko-Zyklus	19
Die Grundelemente	20
Das Meridiansystem	23
Das Zang-Fu-System	25
Wie Krankheiten entstehen	26
Traditionelle chinesische Diagnoseverfahren	29
Kapitel 2: Traditionelle chinesische Heilmittel	31
Pflanzen	33
Tierische Bestandteile	34
Mineralien	35
Chinesische Heilmittel von A bis Z	36
Sonderseiten: Chinesische Kräutertees	51
Kapitel 3: Akupressur und Heilmassagen	55
Die Akupunkturpunkte	57
Moxibustion	58
Schröpfen	59
Selbstbehandlung mit Akupressur	60
Selbstbehandlung mit Tuina-Massage	63
Kapitel 4: Qi Gong und Tai Chi Quan	71
Zwei Arten des Qi Gong	73
Der Atem beim Qi Gong	74

Inhalt

Die Wirkung von Qi Gong	75
Qi-Gong-Übungen für jeden Tag	76
Heilgymnastik Tai Chi Quan	81
Die Wirkung von Tai Chi Quan.	82
Tai-Chi-Quan-Übungen für zuhause	83
Kapitel 5: Ernährung nach den Fünf Elementen	87
Das Temperaturverhalten der Nahrungsmittel.	89
Die Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel	90
Immunstärkende Sieben-Tage-Ernährungskur nach den Fünf Elementen	92
Kapitel 6: Alltagsbeschwerden mit TCM behandeln	103
Beschwerden des Atemsystems	105
Erkrankungen der Sinnesorgane	118
Beschwerden von Herz und Kreislauf	129
Beschwerden des Verdauungssystems	140
Nieren- und Blasenbeschwerden	151
Frauenbeschwerden	156
Beschwerden des Bewegungsapparats	166
Hautbeschwerden	175
Beschwerden des Nervensystems	181
Zum Autor	189
Anhang	191
Fünf-Elemente-Meditationen	191
Heilmassagen	202
Herz-Meditation und Bittentherapie	211
Adressen, die weiterhelfen	218
Bücher, die weiterhelfen	218
Stichwortregister	219
Rezeptregister	221