

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
<b>Kapitel 1: Die Grundpfeiler der chinesischen Medizin . . . . .</b>	<b>9</b>
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
<b>Kapitel 2: Traditionelle chinesische Heilmittel. . . . .</b>	<b>31</b>
Pflanzen . . . . .	33
Tierische Bestandteile . . . . .	34
Mineralien . . . . .	35
Chinesische Heilmittel von A bis Z . . . . .	36
Sonderseiten: Chinesische Kräutertees . . . . .	51
<b>Kapitel 3: Akupressur und Heilmassagen . . . . .</b>	<b>55</b>
Die Akupunkturpunkte . . . . .	57
Moxibustion . . . . .	58
Schröpfen . . . . .	59
Selbstbehandlung mit Akupressur . . . . .	60
Selbstbehandlung mit Tuina-Massage . . . . .	63
<b>Kapitel 4: Qi Gong und Tai Chi Quan. . . . .</b>	<b>71</b>
Zwei Arten des Qi Gong . . . . .	73
Der Atem beim Qi Gong . . . . .	74

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
<b>Kapitel 5: Ernährung nach den Fünf Elementen . . . . .</b>	<b>87</b>
Das Temperaturverhalten der Nahrungsmittel. . . . .	89
Die Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel . . . . .	90
Immunstärkende Sieben-Tage-Ernährungskur nach den Fünf Elementen . . . . .	92
<b>Kapitel 6: Alltagsbeschwerden mit TCM behandeln. . . . .</b>	<b>103</b>
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