

Inhalt

Vorwort	9
-------------------	---

Grundlagen der chinesischen Heilkunst 11

Das Wechselspiel von Yin und Yang	11
Die fünf Grundsubstanzen	13
Die Lebensenergie Qi	13
Das Blut-Xue	15
Die Vitalessenz Jing	17
Die Säfte Jin-Ye	18
Der Geist-Shen	19
Die fünf Elemente Wu Xing	20
Die Zyklen der fünf Elemente	21
Die Wirkung der fünf Elemente auf den Menschen	23
Die Organuhr	29
Die Meridiane und die außerordentlichen Gefäße	31
Der Lungenmeridian	32
Der Dickdarmmeridian	33
Der Magenmeridian	34
Der Milz-Pankreas-Meridian	36
Der Herzmeridian	37
Der Dünndarmmeridian	39
Der Blasenmeridian	40
Der Nierenmeridian	41
Der Perikardmeridian	43
Der Dreifache-Erwärmer-Meridian	44
Der Gallenblasenmeridian	45
Der Lebermeridian	46
Das Lenkergefäß Du Mai	47
Das Konzeptionsgefäß Ren Mai	49
Das Durchdringungsgefäß Chong Mai	50
Das Gürtelgefäß Dai Mai	51
Das Yin-Fersengefäß Yin Quiao Mai	52
Das Yang-Fersengefäß Yang Quiao Mai	53
Das Yin-Bindegefäß Yin Wei Mai	55
Das Yang-Bindegefäß Yang Wei Mai	56

Entstehung von Krankheiten	57
Qi-Störungen	57
Yin- und Yang-Störungen	58

Wunder des Lebens

65

Der Kinderwunsch	66
Wunschkind in Planung	67
Gezielte Zeugung: Mädchen oder Junge?	68
Die Empfängnis	69
Die Eizelle	70
Die Samenzelle	70
Die Befruchtung	70
Die Schwangerschaft	71
Schwangerschaftszeichen	71
Das erste Schwangerschaftsdrittel – Woche 1 bis 12	72
Das zweite Schwangerschaftsdrittel – Woche 13 bis 27	73
Das dritte Schwangerschaftsdrittel – Woche 28 bis 40	73
Der Geburtstermin	73
Übertragung	75
Frühgeburt	76
Risikoschwangerschaft	76
Die Geburtsvorbereitung	77
Doula	78
Hebamme	78
Der Geburtsort	80

40 Wochen Babybauch

84

Im Zeichen des Wandels	84
Die Frucht der Liebe gedeiht	86
★ 1. Monat ★	86
★ 2. Monat ★	92
★ 3. Monat ★	100
★ 4. Monat ★	110
★ 5. Monat ★	118
★ 6. Monat ★	127
★ 7. Monat ★	135
★ 8. Monat ★	144
★ 9. Monat ★	153
★ 10. Monat ★	160

Ein Kind wird geboren

170

Die Startzeichen	170
Geburtswehen	170
Blasensprung	171
Zeichnungsblutung	171
Am Geburtsort	171
Der Weg in die Welt	172
Eröffnungsphase	174
Latenzphase	174
Aktivphase	174
Übergangsphase	174
Austreibungsphase	176
Kaiserschnitt	177
Nach der Geburt	179
Erstuntersuchung	179

Wochenbett

181

Eine Woche mit Baby	181
Ein Monat mit Baby	182
Drei Monate mit Baby	183
Sechs Monate mit Baby	184

Sanfte Wege zu mehr Balance

186

Akupunktur	186
Die Kunst des Nadelns	187
Heilende Moxakegel	189
Lagekorrektur mit Akupunktur und Moxibustion	190
Heilende Massageanwendungen	192
Gezielte Aktivierung von Druckpunkten	194
Selbstmassage	196
Massageöle	198
Trockenbürstenmassage	200
Meditation und Entspannung	202
Meditationstipps für Anfänger	202
Daoistische Meditation	203
Autogenes Training	206

Heilgymnastik	208
Duftendes Qi Gong	209
Tai Ji Quan	220
Badekuren	226
Kräuterheilbäder	226
Basenheilbäder	229
Güsse nach den Regeln der Kunst	234
Heilkräuter	237
Chinesische Ernährungslehre	238
Klassifizierung der Speisen nach den fünf Elementen	241
Das Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln	242
Die Rohkostfalle	244
Ernährungsempfehlungen für Mutter und Kind	245

Prä- und postnatale Beschwerden behandeln

249

Atemnot und Kurzatmigkeit	250
Blähungen	252
Sodbrennen	256
Brustspannen/-schmerzen	258
Erschöpfung und Abgeschlagenheit	261
Haarausfall	263
Hämorrhoiden	265
Hautunreinheiten	267
Kreislaufprobleme	269
Migräne und Kopfschmerzen	272
Nasenbluten	274
Rückenschmerzen	276
Schlafstörungen	279
Stillprobleme	283
Übelkeit und Erbrechen	288
Verstopfung	290
Wassereinlagerungen	292
Wochenbettdepression/depressive Verstimmungen	295
Zahnfleischbluten	297

Sachregister	301
Übungsregister	302