

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	21
Teil I: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	27
Kapitel 1: Die Ursprünge	29
Kapitel 2: Eine ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Körpers	37
Kapitel 3: Die wichtigsten Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin	51
Kapitel 4: Verbindungen zwischen Mensch und Universum	65
Teil II: Die Diagnosemethoden	75
Kapitel 5: Die vier Methoden	77
Kapitel 6: Die Beobachtung	81
Kapitel 7: Das Befragungsgespräch	105
Kapitel 8: Pulsmessung und Zungenbetrachtung	129
Teil III: Die Hauptursachen für Krankheiten	145
Kapitel 9: Interne und externe Krankheiten unterscheiden	147
Kapitel 10: Interne Ursachen	151
Kapitel 11: Externe Ursachen	167
Teil IV: Die wichtigsten Behandlungsmethoden	183
Kapitel 12: Die wichtigsten Prinzipien	185
Kapitel 13: Die echte traditionelle Akupunktur	191
Kapitel 14: Akupressur für alle	223
Kapitel 15: Moxibustion für alle	243
Kapitel 16: Elemente des Arzneibuchs	249
Kapitel 17: Die Atmung im Zentrum aller Praktiken	267
Kapitel 18: Das Dao Yin oder Übungen für die Gesundheit	279
Kapitel 19: Die häufig übersehenen Vorteile des Schlafes	291
Teil V: Die Ernährung für ein langes Leben	297
Kapitel 20: Die neun Regeln	299
Kapitel 21: Chinesische Tees, das Getränk für ein langes Leben	329
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	335
Kapitel 22: Zehn-Punkte-Plan zum Beherrschen der Emotionen	337
Kapitel 23: Zehn praktische Übungen der TCM für ein langes Leben	345
Kapitel 24: Zehn Gründe für besseres Kauen	349

10 Auf einen Blick

Teil VII: Anhänge	353
Anhang A: Die Akupunkturtechnik von Professor Leung Kok Yuen.....	355
Anhang B: Die Methode zur Auswahl der Punkte nach Professor Leung Kok Yuen....	361
Anhang C: Glossar	375
Stichwortverzeichnis	377

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Konventionen in diesem Buch	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	23
Teil II: Die Diagnosemethoden	23
Teil III: Die Hauptursachen für Krankheiten	24
Teil IV: Die wichtigsten Behandlungsmethoden	24
Teil V: Die Ernährung für ein langes Leben	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	25
Teil VII: Anhänge	25
Die Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
TEIL I	
GRUNDLAGEN DER TRADITIONELLEN	
CHINESISCHEN MEDIZIN	27
Kapitel 1	
Die Ursprünge	29
Die grundlegenden Bücher	29
Die wichtigsten Orientierungspunkte	30
Das Dao	30
Die Tradition	31
Die Multiplizität der Theorien	33
In der reinen Tradition der mündlichen Überlieferung?	34
Wer war Professor Leung Kok Yuen?	35
Porträt	35
Werk	35
Kapitel 2	
Eine ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Körpers	37
Der Körper als Computer	37
Die Organ-Software	38
Das Qi, die Energie	38
Die Batterie des Organismus	40
Wie geht das?	40
Die fünf Organ-Pakete	42
Das Konzept der Meridiane	43
Woher kommt die Energie?	44

12 Inhaltsverzeichnis

Welche Aufgabe hat ein Meridian?	44
Die Theorie der Meridiane	44
Der zirkadiane Rhythmus	47
Die Akupunkturpunkte	48
Die Entwicklung einer Krankheit vorhersagen	50

Kapitel 3

Die wichtigsten Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin

51

TCM: Ein potenzieller Detektiv oder die Geschichte eines einfachen Pilzes.....	51
Das Konzept des Yin-Yang	52
Was das Yin-Yang nicht ist	52
Definitionsversuch	52
Die Ursprünge des Konzepts	52
Das Tai Ji, die Einheit, schließt alle anderen Möglichkeiten in sich ein.....	53
Sich nicht im Labyrinth des Yin-Yang verirren	54
Das Qi, die Energie	55
Woher kommt es?	55
Wie wandeln sich Nahrungsmittel in Energie um?	55
Was ist die rechte Energie?.....	56
Was sind die drei wichtigsten Organe für die Produktion von Qi?.....	56
Die große Hun-Po-Shen-Triade	57
Die spirituelle Seele, das Hun.....	57
Die körperliche Seele, das Po	58
Der Geist, das Mentale, das Shen	59
Eine Zusammenfassung	60
Das San Jiao, die drei Erwärmer und die drei Schätze	61
Die Ba Gang oder die »acht Regeln«.....	62

Kapitel 4

Verbindungen zwischen Mensch und Universum

65

Die fünf Energien des Himmels und der Erde.....	65
Die fünf Elemente der Natur	66
Geist und Emotionen im Rhythmus der Natur	67
Der Lebenszyklus	69
Die fünf Elemente, Wu Xing	69
Die vier Elemente und der Mensch im Mittelpunkt	70
Das Pentagramm	71
Klassifizierung der fünf Elemente	73

TEIL II

DIE DIAGNOSEMETHODEN

75

Kapitel 5

Die vier Methoden

77

Die vier Diagnosemethoden	77
Eine echte Befragung.....	78

Die vier Punkte, auf die der Arzt achten muss	78
Beurteilen, ob die Symptome normal sind.....	78
Zwischen primären und sekundären Symptomen unterscheiden.....	79
Die Entwicklung der Krankheit vorhersehen	79
Bewertung der vorliegenden Abwehrkräfte.....	80

Kapitel 6 Die Beobachtung 81

Durch die Untersuchung des Shen gewonnene Indizien.....	81
Wie kann das Shen Qi beobachtet werden?.....	82
Wo ist das Shen des Menschen zu beobachten?.....	82
Indizien durch die Studie der Farben	83
Indizien durch die Studie der Morphologie	84
Welcher Morphologietyp bin ich?	85
Welche Persönlichkeit habe ich?	86
Die Beobachtung des Gesichts	89
Habe ich einen guten Teint?.....	89
Und diese störenden »Pickel«	90
Was besagen Falten?.....	91
Du hast schöne Augen.....	91
Und die Nase?.....	93
Und auch auf die Ohren kommt es an	94
Botox-freie Lippen	95
Für die Zahnärzte	96
Die fünf Gesichtszonen.....	97
Die Untersuchung der Hand – sehr wichtig.....	98
Der Daumenballen	98
Die Finger	99
Welcher Handtyp sind Sie?.....	99
Untersuchung des Zeigefingers beim Kind	102

Kapitel 7 Das Befragungsgespräch 105

Auf Fallen achten.....	106
Bedingungen des Befragungsgesprächs	106
Die fünf Fragen des Arztes.....	107
Der Ursprung	107
Der Beruf	108
Die Lebensgewohnheiten	108
Der Gefühlszustand	108
Der Ursprung der Krankheit.....	109
Das Befragungsgespräch nach den Symptomen oder »das Lied der zehn Fragen«	110
Die Frage zu Kälte und Hitze.....	111
Die Frage zur Transpiration	112
Die Frage zu den Schmerzen	113
Die Frage zum Stuhl und zum Urin	116

14 Inhaltsverzeichnis

Die Frage zum Appetit und Mundgefühl.....	119
Die Frage zu den Gefühlen im Thorax und im Unterleib	120
Die Frage zum Gehör, zu Ohrgeräuschen, dem Gesichtssinn und dem Schwindel	122
Die Frage nach dem Durst	123
Die Frage zum Schlaf und zu den Träumen.....	123
Die Frage zum gynäkologischen Verhalten	126
Kapitel 8	
Pulsmessung und Zungenbetrachtung.....	129
Position der Pulse	130
Methode der Pulsmessung	131
Der normale Puls.....	133
Die 27 Pulsarten.....	134
Die Untersuchung der Zunge.....	138
Beobachtungstechnik	138
Die fünf Bereiche der Zunge.....	139
Beobachtung des Zungenkörpers.....	140
TEIL III	
DIE HAUPTURSACHEN FÜR KRANKHEITEN.....	145
Kapitel 9	
Interne und externe Krankheiten unterscheiden	147
Und wer ist dafür verantwortlich?	147
Warum entwickeln manche von uns eine Allergie, andere nicht?	147
Interne oder externe Krankheit?	149
Externe Ursachen.....	149
Interne Ursachen	149
Kapitel 10	
Interne Ursachen	151
Entladung der Batterie der Niere	151
Stagnation von Blut und Energie.....	152
Was passiert?	152
Die Stagnation des Qi, der Energie	153
Die Blockade des Qi, Qi Zi.....	154
Die Stagnation des Blutes, Yu Xue.....	156
Gleichzeitige Defizite von Blut und Energie	157
Emotionale Störungen	157
Der angeborene Charakter.....	159
Das Ungleichgewicht der Wünsche.....	161
Materielle Wünsche.....	162
Der Wunsch nach Ruhm	162
Der Wunsch nach Besitz	162
Blindes Verlangen	163

Sexuelle Begierde	163
Illusorische Wünsche	164
Ungleichgewicht der Ernährung	164
Die ausgewogene Ernährung	164
Überarbeitung und Müdigkeit	165
Schlafstörungen	166
Kapitel 11	
Externe Ursachen	167
Die sechs Klimas	167
Die sechs störenden Energien	167
Umweltfaktoren	176
Umweltverschmutzung	176
Radioaktivität	177
Tan – die Abfälle	178
Was ist Tan eigentlich?	178
Das Konzept der Schleim-Krankheit, Jue Yin	179
Unterschied zwischen »Schleim«-Krankheiten und Tan	180
TEIL IV	
DIE WICHTIGSTEN BEHANDLUNGSMETHODEN	183
Kapitel 12	
Die wichtigsten Prinzipien	185
Die Disziplinen	186
Die vier wichtigsten Disziplinen	186
Ergänzende Methoden	186
Sollte zuerst die Spitze oder die Wurzel einer Krankheit behandelt werden?	187
Was soll man zuerst behandeln?	188
Drei wichtige Behandlungstypen	189
Dieselbe Formel für mehrere Erkrankungen	189
Verschiedene Behandlungen für dieselbe Krankheit	189
Typ »unterstützen und beseitigen«	189
Kapitel 13	
Die echte traditionelle Akupunktur	191
Die acht therapeutischen Methoden	191
Die Technik	192
Die neun Nadeln nach dem <i>Nei Jing</i>	194
Nadel Nr. 1, Chan	194
Nadel Nr. 2, Yuan	195
Nadel Nr. 3, Ti	195
Nadel Nr. 4, Feng	195
Nadel Nr. 5, Pi	196
Nadel Nr. 6, Yuan Li	196
Nadel Nr. 7, Hao	196
Nadel Nr. 8, Chang	197
Nadel Nr. 9, Da	197

16 Inhaltsverzeichnis

Die »richtige« Methode nach dem <i>Nei Jing</i>	198
Erster Schritt: Die richtige Position des Patienten	198
Zweiter Schritt: Die gute Haltung des Arztes	198
Dritter Schritt: Das Einführen der Nadel	199
Vierter Schritt: Das Erreichen des Qi	199
Die fünf Fehler und die vier Versäumnisse des Arztes nach dem <i>Nei Jing</i>	201
Der Verlauf der Meridiane für Dummies	203
Methode zur Visualisierung der sechs Meridiane des Fußes	204
Methode zur Visualisierung der sechs Meridiane der Hand	205
Die beiden vorderen und hinteren Meridiane	206
Die Akupunkturpunkte	207
Referenzmaße des Körpers	207
Die verschiedenen Punktategorien	208

Kapitel 14

Akupressur für alle **223**

»Massagehände« entwickeln	224
Den Punkt Lao Gong in der Handmitte öffnen	224
Die Hand stärken und Blockaden entfernen	226
Die echte traditionelle Technik	228
Eine Sitzung vorbereiten	228
Sich nicht in dem Labyrinth der 10.000 Techniken verlieren	228
Die eigene Formel finden	229
Ein zentraler Punkt: Das Konzept der Intention	230
Die Energie aufnehmen	232
Vorgehensweise	233
Einige weitere Ratschläge	235
Ein paar hervorragende Punktekombinationen	237
Formel 1: Allgemeine Stärkung	237
Formel 2: Allgemeine Stärkung	238
Formel 3: Gegen Müdigkeit und Neurasthenie	239
Formel 4: Angstlösung	239
Formel 5: Stärkung der Sexualität	240

Kapitel 15

Moxibustion für alle **243**

Das ist Moxibustion	243
Herstellung	243
Wirkung und Indikationen der Moxibustion	244
Die verschiedenen Techniken	245
Die direkte Moxibustion	245
Die indirekte Moxibustion	245
Was ist bei jedem Jahreszeitenwechsel zu tun?	246
Die Moxibustion des langen Lebens	246
Ein paar Vorsichtsmaßnahmen	248
Gegenindikationen	248

Kapitel 16**Elemente des Arzneibuchs 249**

Die Theorie der Signaturen	250
Natur, Geschmack und Wirkungsbereich	251
Die vier Naturen	251
Die fünf Geschmacksrichtungen	252
Der Unterschied zwischen Geschmacksrichtung und Natur	253
Wirkungsbereich	254
Erarbeitung einer Formel	254
Die acht therapeutischen Methoden	254
Die vier Rollen einer Pflanze	260
Die sieben Arten von Verordnungen	261
Einmalige und Mehrfachverordnung	262
Beispiel für eine Formel: Eine einfache Erkältung	262
Galenische Formen der Verordnungen	264
Absud	264
Pillen	265
Pulver	265
Medizinische Pasten	265
Medizinische Weine	266

Kapitel 17**Die Atmung im Zentrum aller Praktiken 267**

Darum atmen	267
Einige Fakten	268
Bewusstes und unbewusstes Atmen	268
Bauch-Zwerchfell-Atmung	270
Die Aufgabe des Zwerchfells	271
Die Vorteile der Bauchatmung	271
Die drei Übungen von Professor Leung	272
Die Atmung, um morgens fit aufzuwachen	272
Atmung bei Schlaflosigkeit	273
Atmung zur Beherrschung von Emotionen	274
Warum bewusst und wie?	275

Kapitel 18**Das Dao Yin oder Übungen für die Gesundheit 279**

Das Konzept der Übungen nach der TCM	279
Was ist das Dao Yin?	280
Die verschiedenen Arten von Dao Yin	281
Die Kunst des Qi Gong	283
Ziele der Qi-Gong-Praxis	283
Muss man Angst vor Qi Gong haben?	286
Der »Eiserne Reiter«, zwischen ruhigem und aktivem Qi Gong	287
Meditation für alle	288
Meditation, wie sie geübt werden sollte	288
Wichtige Aspekte einer guten Meditation	289

18 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 19

Die häufig übersehenen Vorteile des Schlafes 291

Darum schläft man	291
Tipps für eine gute Nachtruhe.....	292
Welche Position ist am besten?	292
Schlafdauer.....	292
Die besten Zeitfenster.....	293
Wie sieht der ideale Schlaf aus?.....	293
Vorbereitung auf einen guten Schlaf.....	294
Was tun, wenn Sie nicht einschlafen können?.....	294
Entspannung durch Schlaf.....	295

TEIL V

DIE ERNÄHRUNG FÜR EIN LANGES LEBEN 297

Kapitel 20

Die neun Regeln 299

Regel 1: Unterscheidung zwischen Festmahl und täglichen Mahlzeiten.....	301
Regel 2: Die großen Verbote kennen	302
Kuhmilch?!?.....	302
Was ist mit gesättigten Fetten?	305
Warum schnelle Zucker meiden?.....	306
Übermäßige Aromen? Gefahr!.....	307
Regel 3: Ein einziges Gericht essen	309
Regel 4: Das Gesetz der Verarbeitung von Getreide durch Kauen kennen	310
Regel 5: Zusammenstellen des einzigen Gangs unserer Mahlzeit.....	311
Regel 6: Lernen, gut zu essen	314
Regel 7: Einhaltung der Drei-Stunden-Regel	315
Regel 8: Einhaltung der Neun-Tage-Regel	316
Regel 9: Den Körper hydrieren, ohne die Nieren zu ermüden	324
Welche Aufgabe haben Getränke?	324
Die große Regel	325
Die verschiedenen Getränketypen	326

Kapitel 21

Chinesische Tees, das Getränk für ein langes Leben 329

Kategorien	329
Grün, schwarz, Oolong	329
Ein Tee für jeden Augenblick	330
Ihre Vorteile	330
Tee »hebt den Geist«.....	331
Tee eliminiert Abfall.....	331
Tee hydriert.....	332

Teezubereitung	332
Welches Wasser soll gewählt werden?	332
Welcher Behälter?	333
Wie sollte Tee zubereitet werden?	333
Wie trinkt man ihn?	333
Ein paar weitere Ratschläge	334
TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL	335
Kapitel 22 Zehn-Punkte-Plan zum Beherrschen der Emotionen	337
Relativieren	337
Die Bühne verlassen	338
Auf das Ende des Sturms warten	338
An der Vergebung arbeiten	339
Die Angst vor dem Tod auflösen	340
Achtsamkeit erreichen	340
Sich nicht im Labyrinth des negativen Urteils verlieren	341
Die Nierenbatterie aufladen	341
Das innere Lächeln annehmen	342
Eine neue Lebensphilosophie annehmen	342
Kapitel 23 Zehn praktische Übungen der TCM für ein langes Leben	345
Bewusstes Atmen im Zentrum der Praktiken	346
Schlaf, die andere Seite der Vitalität	346
Entspannung als Rettung	346
Bewegung ist Leben	346
Sich immer wieder selbst massieren	346
Meditation, um auf die Seele zu hören	347
Regelmäßigkeit, der Schlüssel für Langlebigkeit	347
Ein guter Muskeltonus im Alltag	347
Der Weg zu einem langen Leben	348
Die Rückkehr des Frühlings	348
Kapitel 24 Zehn Gründe für besseres Kauen	349
Direkte Wirkung auf die Energie des Körpers	349
Analyse der Nahrung	350
Speichel verwandelt Getreide in langsamen Zucker	350
Speichel, der große Reiniger der Nahrung	350
Kauen hilft bei der Erneuerung von Körperflüssigkeiten	350
Speichel, ein starkes Schmiermittel	351
Kampf gegen die Depression	351
Abnehmen	351
Vom Zahnarzt wegkauen	351
Ein Akt der Achtsamkeit	352

20 Inhaltsverzeichnis

TEIL VII	
ANHÄNGE	353
Anhang A	
Die Akupunkturtechnik von Professor Leung Kok Yuen	355
Einstichtiefe	355
Die Arbeit mit der Nadel	355
Dauer der Akupunktur	357
Reihenfolge der Akupunktur	357
Anhang B	
Die Methode zur Auswahl der Punkte nach Professor Leung Kok Yuen	361
Gebrauchsanweisung	361
Die 57 Punkte von Professor Leung Kok Yuen	362
Fortsetzung der Methode	364
Zusammenfassung	364
Die bei verschiedenen Krankheiten angewandte Methode	366
Beispiele für Krankheitstypen	368
Anhang C	
Glossar	375
Stichwortverzeichnis	377