

# Auf einen Blick

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

**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

<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
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
 <b>TEIL I</b>	
<b>GRUNDLAGEN DER TRADITIONELLEN</b>	
<b>CHINESISCHEN MEDIZIN</b> .....	<b>27</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Die Ursprünge</b> .....	<b>29</b>
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
 <b>Kapitel 2</b>	
<b>Eine ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Körpers</b> ...	<b>37</b>
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

<b>Pulsmessung und Zungenbetrachtung. ....</b>	<b>129</b>
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

<b>DIE HAUPTURSACHEN FÜR KRANKHEITEN. ....</b>	<b>145</b>
--	------------

### Kapitel 9

<b>Interne und externe Krankheiten unterscheiden. ....</b>	<b>147</b>
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

<b>Interne Ursachen. ....</b>	<b>151</b>
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 Punktkategorien .....	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**

<b>Elemente des Arzneibuchs .....</b>	<b>249</b>
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**

<b>Die Atmung im Zentrum aller Praktiken .....</b>	<b>267</b>
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**

<b>Das Dao Yin oder Übungen für die Gesundheit .....</b>	<b>279</b>
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

## 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

<b>TEIL VII</b>	
<b>ANHÄNGE .....</b>	<b>353</b>

## **Anhang A**

<b>Die Akupunkturtechnik von Professor Leung Kok Yuen .....</b>	<b>355</b>
Einstichtiefe .....	355
Die Arbeit mit der Nadel .....	355
Dauer der Akupunktur .....	357
Reihenfolge der Akupunktur .....	357

## **Anhang B**

<b>Die Methode zur Auswahl der Punkte nach</b>	
<b>Professor Leung Kok Yuen .....</b>	<b>361</b>
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**

<b>Glossar .....</b>	<b>375</b>
----------------------	------------

<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>377</b>
-----------------------------------	------------