

INHALT

Vorwort	1
Über diesen Ratgeber	3
Westliche Medizin/fernöstliche Heilkunde	5
<i>Medizin heute</i>	8
<i>Fernöstliche Auffassung und gesundheitliches Wohlbefinden</i>	10
Traditionelle Chinesische Medizin	13
<i>Diagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin</i>	18
<i>Das Gleichgewicht</i>	22
<i>Alles fließt</i>	27
<i>Methoden</i>	31
<i>Wirksamkeit</i>	35
Was ist Gua Sha?	41
<i>Definition</i>	43
<i>Geschichte des Gua Sha</i>	46
<i>Medizinischer Hintergrund</i>	46
<i>Bezüge zur Heilkunde</i>	51
Der Körper als System	52
<i>Balance auf der körperlichen Ebene</i>	52
<i>Sich wohlfühlen bedeutet, gesund zu sein</i>	54
<i>Gesundheit beginnt im Kopf</i>	57
<i>Symbolik der Krankheiten</i>	58
<i>Die Haut als sprechendes Organ</i>	64
Gua Sha in der Praxis	73
<i>Heilsteine und ihre Wirkung</i>	74
<i>Anwendung von Gua Sha</i>	78
<i>Heilöle und Heilkräuter</i>	85

Mit Gua Sha gezielt behandeln	99
<i>Gua Sha-Massagetechnik</i>	101
<i>Nacken- und Rückenschmerzen lösen</i>	104
<i>Kopfschmerzen behandeln</i>	109
<i>Erkältung, entzündliche Erkrankungen der Atemwege und Ähnliches behandeln</i>	110
<i>Beschwerden und Schmerzen in den Beinen behandeln</i>	111
<i>Bindehautentzündung behandeln</i>	113
<i>Urogenitale Beschwerden behandeln</i>	113
<i>Das vegetative Nervensystem/den Blutfluss behandeln</i>	114
<i>Das Verdauungssystem behandeln</i>	116
<i>Gallenblase und Leber behandeln</i>	117
<i>Monatszyklus-Beschwerden behandeln</i>	118
<i>Zahnschmerzen behandeln</i>	119
<i>Kinder behandeln</i>	120
Schönheitsprogramm mit Gua Sha	121
<i>Wirkungsweise</i>	122
<i>Werkzeuge</i>	122
<i>Massagetechnik</i>	124
Bonus: 4-Wochen-Plan	129
Ein Wort zum Schluss	132
Literatur	134