

Inhalt

Vorwort	6
1. Einleitung	8
2. Chronische Schmerzen und ihre Auswirkungen.....	10
3. Therapeutische Grundlagen der chinesischen Medizin.....	14
3.1. Häufige Ursachen für Bi-Syndrome	14
3.2. Differenzierung der Bi-Syndrome nach klimatischen Faktoren.....	17
3.3. Therapiestrategien	18
3.3.1. Therapiestrategien der Akupunkturbehandlung	20
3.3.1.1. Behandlung über distale, lokale und Nah-Punkte.....	20
3.3.1.2. Behandlung durch Leitbahnausgleich.....	24
3.3.1.3. Die Muskelmeridiantherapie.....	25
3.3.1.4. Behandlung der Qi Jing Ba Mai (Acht außerordentliche Gefäße).....	27
3.3.1.5. Behandlung mit Dauernadeln.....	31
3.3.2. Behandlung mit chinesischen oder westlichen Kräutern	32
3.3.3. Integrative Phytotherapie.....	33
4. Klinische Grundlagen & Therapie	37
4.1 Klassifikation	37
4.2 Krankheitsbilder	37
4.2.1. Rücken- und Schulterschmerzen	37
4.2.1.1. Definition, Modalitäten und Lokalisation.....	37
4.2.1.2. Ursachen und Risikofaktoren	39
4.2.1.3. Einteilung	41
4.2.1.4. Rücken- und Schulterschmerzen aus Sicht der TCM.....	41
4.2.2. Fibromyalgiesyndrom.....	68
4.2.2.1. Definition und Lokalisation	68
4.2.2.2. Ursachen und Risikofaktoren	69
4.2.2.3. Fibromyalgiesyndrom aus Sicht der TCM	70
4.2.3. Osteoporose.....	90
4.2.3.1. Definition	90
4.2.3.2. Ursachen und Risikofaktoren	90
4.2.3.3. Osteoporose aus Sicht der TCM.....	91
4.2.4. Arthrose	104
4.2.4.1. Definitionen, Modalitäten und Lokalisation.....	104
4.2.4.2. Ursachen und Risikofaktoren	105
4.2.4.3. Arthrose aus Sicht der TCM	106
4.2.5. Rheumatoide Arthritis und andere Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.....	124
4.2.5.1. Definition, Modalitäten und Lokalisation.....	124
4.2.5.2. Ursachen	124
4.2.5.3. Rheumatoide Arthritis aus Sicht der TCM.....	125
4.2.6. Andere Entzündungen im Bewegungsapparat	148
4.2.6.1. Definition, Modalitäten und Lokalisation	148
4.2.6.2. Ursachen und Risikofaktoren	150
4.2.6.3. Andere Entzündungen im Bewegungsapparat aus Sicht der TCM	151
4.2.7. Gelenkzysten	180
4.2.7.1. Definition und Lokalisation	180
4.2.7.2. Ursachen und Risikofaktoren	180
4.2.7.3. Gelenkzysten aus Sicht der TCM.....	180

4.2.8. Deformitäten.....	185
4.2.8.1. Definition und Lokalisation	185
4.2.8.2. Ursachen und Risikofaktoren	185
4.2.8.3. Deformitäten aus Sicht der TCM.....	186
4.2.9. Stumpfe Traumata	197
4.2.9.1. Definition und Lokalisation	197
4.2.9.2. Traumata aus Sicht der TCM.....	197
5. Arzneistoffe und Hinweise zur integrativen Therapie.....	205
5.1. Wirkung und Nebenwirkungen aus Sicht der chinesischen Medizin	205
5.2. Wirkungen, Nebenwirkungen und Interaktionen ausgewählter Arzneistoffe	207
5.2.1. Analgetika.....	207
5.2.1.1. Nichtsteroidale Antirheumatika	207
5.2.1.2. Nichtopioid Analgetika.....	211
5.2.1.3. Opioide.....	213
5.2.2. Antidepressiva	216
5.2.2.1. Selektive Noradrenalin-Rückaufnahme-Inhibitoren	216
5.2.2.2. Selektive Serotonin-Rückaufnahme-Inhibitoren.....	218
5.2.2.3. Trizyklische Antidepressiva	220
5.2.3. Antikonvulsiva (Antiepileptika).....	222
5.2.4. Immunsuppressiva.....	224
5.2.4.1. DMARDs	224
5.2.4.2. Glucocorticoide	226
5.2.4.3. Tumor-Nekrose-Faktor (TNF)-Inhibitoren	228
5.2.5. Osteoporosemittel.....	230
5.2.5.1. Bisphosphonate	230
5.2.5.2. Sonstige	231
5.2.6. Protonenpumpenhemmer	233
6. Anhang.....	235
6.1. Nahrungsmittel-Empfehlungen	235
Nahrungsmittel, die das Qi und das Blut tonisieren:.....	235
Nahrungsmittel, die Schleim umwandeln:.....	235
Nahrungsmittel, die den Blutstau beseitigen:.....	235
Nahrungsmittel, die die Leber (Gan) entspannen und beruhigen:.....	236
Nahrungsmittel, die das Milz-Qi stärken:	236
Nahrungsmittel, die das Nieren-Qi stärken:	236
Ungeeignet sind folgende Nahrungsmittel.....	236
Empfehlungen zur Stärkung der Milz	237
6.2. Akupunkturpunkte.....	238
Wandlungsphase Holz	238
Wandlungsphase Feuer.....	242
Wandlungsphase Erde	247
Wandlungsphase Metall.....	249
Wandlungsphase Wasser.....	252
Dumai, Renmai & Extrapunkte	256
6.3. Glossar	259
6.3.1. Glossar zu Begriffen aus der TCM und Phytotherapie	259
6.3.2. Glossar zu Arzneistoffen.....	262
7. Index und Bildnachweis.....	265