

# INHALT

•  
04  
VORWORT

•  
09  
IMMUNSYSTEM  
NACH TCM

11  
GESUNDHEIT AUS  
SICHT DER TRADITIONELLEN  
CHINESISCHEN MEDIZIN

13  
SO BRINGEN SIE  
YIN UND YANG  
INS GLEICHGEWICHT

17  
IHRE LEBENSENERGIE  
WILL FLIESSEN!

23  
DAS ABWEHR-QI  
WOHNT IN DER LUNGE

34  
DIE ROLLE DER VERDAUUNG  
FÜR IHR IMMUNSYSTEM

37  
SO STÄRKEN SIE IHRE  
VERDAUUNG UND IHR ABWEHR-QI

44  
GEKOCHTES FRÜHSTÜCK

•  
55

**ERNÄHRUNGSTIPPS UND  
HAUSMITTEL BEI  
VERSCHIEDENEN BESCHWERDEN**

60  
ERKÄLTUNG

66  
FIEBER

71  
GRIPPE

76  
HALSSCHMERZEN

86  
HUSTEN

118  
KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN

120  
NASEN-NEBENHÖHLEN-  
ENTZÜNDUNG

121  
OHRENSCHMERZEN UND  
MITTELOHRENTZÜNDUNG

126  
SCHNUPFEN

134  
IMPFUNGEN AUS SICHT DER TCM

•  
142  
ANHANG