

# INHALT

•	•
04	09
VORWORT	IMMUNSYSTEM NACH TCM
	11
	GESUNDHEIT AUS SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN
	13
	SO BRINGEN SIE YIN UND YANG INS GLEICHGEWICHT
	17
	IHRE LEBENSENERGIE WILL FLEISSEN!
	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**