

Inhalt

Einleitung	11
Die drei Grundlagen der Gesundheitspflege.....	13
Yin und Yang	14
Die fünf Elemente und ihre Wandlungsphasen.....	15
Nahrungsmittel und ihre thermische Qualität	16
Leitbahnen und Qi	17
 Gesund im Jahreslauf	21
 CHUN – Der Frühling	23
Frühjahrmüdigkeit und was man dagegen tun kann	24
Feste und Feiern — und die Folgen.....	27
Fliegende Drachen	30
XIA – Der Sommer	31
Ernährung im Sommer	32
Urlaubs- und Reisezeit	34
QIU – Der Herbst	37
Ernährung im Herbst	38
Massage zur Nierenstärkung	43
DONG – Der Winter	47
Wärmende Nahrungsmittel.....	48
Gut gerüstet ins kalte Winterwetter	53
Erkältung ist nicht gleich Erkältung.....	55

Haut & Haare	59
Innere Kosmetik	61
Schönheit durch Essig	62
Äußere Kosmetik	63
Massagen und Übungen für die Schönheit	65
Haarpflege	68
Mittel gegen Haarausfall	71
 Die Augen – Fenster nach außen und innen	75
Augenübungen	76
Augenmassagen	77
Fingerspiele	80
Heil- und Nahrungsmittel für die Augen	81
 Abnehmen auf Chinesisch	83
Der rechte Zeitpunkt zum Abnehmen	84
Massagen	84
Fingerspiele	86
Tees	87
Genießen und schlank werden	89
Abnehmen mit Essig	95
Menüvorschläge	97
 Anspannen und loslassen	99
Abhilfe bei Stress	100
Selbst- und Partnermassage für Kopfarbeiter	104
Drei Minuten vor und nach der Arbeit	109
Speisen zur Hirn- und Gedächtnisstärkung	111
Prüfungsstress	113

In die Heimat der Träume gehen	115
Die richtige Schlafvorbereitung	115
Heilkissen zur Schlafunterstützung.....	118
Abhilfe bei Schnarchen	120
Übungen mit Qi-Gong-Kugeln	121
Schlafprobleme bei Kindern.....	123
 Alt werden und jung dabei bleiben	127
Den Körper stärken	128
Übungen für die Füße	131
Handgymnastik.....	134
Ernährung	135
Zahnpflege.....	143
 Fit in jeder Lebenslage	145
 Anhang	151