

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	V
1 Hintergründe und Theorien der traditionellen chinesischen Medizin	1
1.1 Tao, Yin und Yang	1
1.2 Die kosmische Lebensenergie Qi	3
1.3 Störungen der Lebensenergie Qi	4
1.4 Das System der fünf Wandlungsphasen	6
2 System der Punkte, Meridiane und Organe	10
2.1 Lungen-Meridian Lu	14
2.2 Dickdarm-Meridian Di	15
2.3 Magen-Meridian Ma	16
2.4 Milz-Pankreas-Meridian MP	17
2.5 Herz-Meridian He	18
2.6 Dünndarm-Meridian Dü	19
2.7 Blasen-Meridian Bl	20
2.8 Nieren-Meridian Ni	21
2.9 Perikard-Meridian Pe	22
2.10 Sanjiao-Meridian SJ	23
2.11 Gallenblasen-Meridian Gb	24
2.12 Leber-Meridian Le	25
2.13 Konzeptionsgefäß, Ren Mai	26
2.14 Lenkergefäß, Du Mai	27
3 Behandlungsmethoden der chinesischen Medizin: Akupunktur, Moxibustion, Akupressur	28
3.1 Anwendungsgebiete der Akupressur	29
3.2 Wirkungsweise der Akupressur und Akupunktur	29
3.3 Technik der Akupressur	30
4 Punkte mit besonderer Wirksamkeit	31
4.1 Arm und Hand	31
4.2 Bein und Fuß	34
5 Behandlung von Erkrankungen und Störungen	37
5.1 Behandlungsprinzipien	37

5.2	Stirnkopfschmerzen	38
5.3	Seitliche Kopfschmerzen	41
5.4	Nackenschmerzen, HWS-Syndrom, Kopfschmerzen im Bereich des Hinterkopfes	43
5.5	Schulterschmerzen und Schulter-Arm-Syndrom	46
5.6	Gesichts- und Zahnschmerzen	49
5.7	Lumbalgie und Ischialgie	53
5.8	Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Seekrankheit	55
5.9	Verstopfung	58
5.10	Menstruationsstörungen	61
5.11	Innere Unruhe, Nervosität	63
5.12	Grippe und Erkältungskrankheiten	65
5.13	Notfälle	68
6	Moxibustion	69
6.1	Bedeutung und Anwendung	69
6.2	Moxibustion mit Moxazigarren	70
6.3	Moxibustion mit Moxakegeln auf Ingwerscheiben	70
6.4	Behandlung von Schwächezuständen	71
6.5	Punkte für die Moxibustion am Arm bei Schwächezuständen	71
6.6	Punkte für die Moxibustion an der Innenseite des Unterschenkels bei Schwächezuständen	72
6.7	Punkte für die Moxibustion im Bauchbereich bei Schwächezuständen	73
6.8	Punkte für die Moxibustion am Rücken bei Schwächezuständen	74
6.9	Punkte für die Moxibustion in der Nackengegend bei Schwächezuständen	74
6.10	Behandlung von Magen- und Darmerkrankungen mit Moxibustion	76
Anhang		
	Liste der Akupunkturpunkte für Akupressur	79
	Indikationsliste der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Akupunktur	81
	Anwendungsgebiete der Akupressur	82
	Indikationen für die Moxibustionsbehandlung	82
	Übersetzung chinesischer Ideogramme und Punktenamen	83
	Entsprechungssystem der Fünf Elemente	88
	Literaturliste	90
	Sachverzeichnis	93