



Johannes Bernot, Andrea Hellwig, Claudia Nichterl

Heuschnupfen

Gesund leben mit Chinesischer Medizin: Rezepte, Übungen & mehr

ISBN 978-3-96238-104-2

144 Seiten, 16,5 x 22,5 cm, 17,00 Euro

oekom verlag, München 2019

©oekom verlag 2019

www.oekom.de

Inhalt

7 Die Grundlagen des Yang Sheng

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen • Yang Sheng • Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin • Yin und Yang • Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen • Qi • Heuschnupfen aus Sicht der Chinesischen Medizin • Disharmoniemuster bei Heuschnupfen

47 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung die Abwehrkraft stärken

Strategien bei Heuschnupfen • Nutzen Sie Lebensmittel als Heilmittel • Was Sie sonst noch tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken

67 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Ein paar Hinweise vorab • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den Mittag oder Abend • Desserts • Gewürze und Kräuter als Unterstützung bei Heuschnupfen • Tees • Chinesische Gesundheitstees, die bei Heuschnupfen helfen

101 Die Energie fließen lassen mit Qigong

Qigong – mit dem Qi arbeiten • Hinweise zu den Übungen • Praktische Übungen aus dem Duft-Qigong

109 Mit Tuina und Akupressur die Selbstheilung aktivieren

Was Sie bei der Tuina-Massage und Akupressur beachten sollten • Tuina-Massage und Akupressur für die sechs Disharmoniemuster • Selbstmassage für die Herbstzeit • Selbstmassage für die Frühlingszeit • Hilfsmittel für die Massage und Akupressur

127 Anhang

Bücher, Adressen & Co. • Über die Autoren • Register • Bildnachweis