

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------|---|
| Einleitung | 1 |
| Faszination Akupunktur | 2 |
| Die Lehre vom Qi | 3 |
| Chinesische Heilkräuter | 3 |
| Chinesische Diätetik | 4 |
| Kritische Fragen | 4 |

I Grundlagen

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Das Yijing | 11 |
| 2 | Mikrokosmos – Makrokosmos | 15 |
| 2.1 | Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens | 16 |
| 2.2 | Der Wind außen und der »Wind« innen | 16 |
| 2.3 | »Wind« und die Yin-Yang-Spannung | 17 |
| 2.4 | Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos | 18 |
| 3 | Yin und Yang | 19 |
| 3.1 | Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient | 20 |
| 3.2 | Nichts geht ohne Yin und Yang | 20 |
| 3.3 | Dynamische Balance | 24 |
| 4 | Die Wandlungsphasen | 27 |
| 4.1 | Die 5 Elemente | 28 |
| 4.2 | Alles im Fluss | 28 |
| 4.3 | Innen wie außen | 29 |
| 4.4 | Die einzelnen Phasen | 29 |
| 5 | Funktionskreise – die chinesische Organlehre | 31 |
| 5.1 | »Organ« und »Funktionskreis« | 32 |
| 5.2 | Die Funktionskreise und die Wandlungsphasen | 32 |
| 5.3 | Die einzelnen Funktionskreise | 33 |
| 5.4 | Krankheiten der Funktionskreise | 39 |
| 5.5 | Nachträge | 41 |
| 5.6 | Des Kaisers Depressionen – eine Geschichte | 42 |

| | | |
|-----|---|----|
| 6 | Qi und Xue – Träger des Lebens | 45 |
| 6.1 | Qi | 46 |
| 6.2 | Xue | 47 |
| 6.3 | Qi und Xue im Krankheitsfall – der Muskelhartspann | 49 |

II Krankheitslehre

| | | |
|------|--|----|
| 7 | Was krank macht – die Frage nach den Ursachen | 53 |
| 7.1 | Krank durch ungesunde Lebensweise | 54 |
| 7.2 | Systematik der krankmachenden Faktoren | 55 |
| 8 | Emotionale Krisen – die Psychodynamik der Wandlungsphasen | 63 |
| 8.1 | Durch Krisen Stabilität erlangen | 64 |
| 8.2 | Das Stocken der Wandlungsbewegung beheben – 5 Krisen | 65 |
| 9 | Witterungsbedingte Krisen – die Immunologie der Chinesen | 69 |
| 9.1 | Die Erkenntnis des Shang han lun | 70 |
| 9.2 | Immunologische Schichtenmodelle | 71 |
| 9.3 | Der Infektverlauf | 73 |
| 9.4 | Modell der gesunden Immunreaktion am Beispiel der Erkältung | 75 |
| 9.5 | Krankheit durch Infektunterdrückung | 77 |
| 9.6 | Fragen und Ratschläge | 79 |
| 10 | Chinesische Diagnostik | 85 |
| 10.1 | Die 4 diagnostischen Verfahren | 86 |
| 10.2 | Von der Diagnose zur Therapie | 91 |

III China und Europa

| | | |
|------|--|----|
| 11 | Geschichte der TCM in China und im Westen | 95 |
| 11.1 | Ackerbau und Pflanzenheilkunde | 96 |
| 11.2 | Blütezeit der chinesischen Kultur | 97 |

| | | |
|------|--|-----|
| 11.3 | Europa und China treffen aufeinander | 98 |
| 11.4 | Geschichte der TCM in Europa | 101 |
| 12 | TCM in China – TCM im Westen | 105 |
| 12.1 | Unterschiede zwischen chinesischen und europäischen Patienten | 106 |
| 12.2 | Der Schüler wird selbstständig | 108 |

IV Heiltechniken

| | | |
|------|---|-----|
| 13 | Qigong | 111 |
| 13.1 | Ein Weg der Übung | 112 |
| 13.2 | Das Beispiel der 8 Brokate-Übungen | 115 |
| 13.3 | Schwierigkeiten und Hindernisse beim Üben . . | 124 |
| 13.4 | Weitere Qigong-Übungen | 127 |
| 14 | Akupunktur | 133 |
| 14.1 | Meridiane – die Landkarte der Körperoberfläche | 134 |
| 14.2 | Lage und Verlauf der Meridiane | 140 |
| 14.3 | Wie wird behandelt | 154 |
| 14.4 | Die Akupunkturpunkte: Zugänge zum Meridiansystem | 157 |
| 15 | Die Arzneitherapie | 189 |
| 15.1 | Arzneipflanzen aus China | 190 |
| 15.2 | Der »gefährliche« Ginseng | 192 |
| 15.3 | Was die chinesischen Arzneimittel leisten . . | 195 |
| 15.4 | Die 8 therapeutischen Verfahren | 196 |
| 15.5 | Die Materia Medica – Der Arzneimittelschatz der Chinesen | 200 |
| 15.6 | Arzneiwirkung spüren – Herba ephedrae bei akuter Erkältung | 206 |
| 15.7 | Nebenwirkungen | 208 |
| 16 | Essen in China – von der chinesischen Küche zur Diätlehre der Chinesischen Medizin | 209 |
| 16.1 | Chinesische Kochkultur | 210 |
| 16.2 | Diätetik | 219 |

V Aus der ärztlichen Praxis

| | | |
|-------|--|-----|
| 17 | Krankheiten | 233 |
| 17.1 | Akne | 236 |
| 17.2 | Allergie | 237 |
| 17.3 | Asthma bronchiale | 240 |
| 17.4 | Atemwegsinfekte | 242 |
| 17.5 | Bandscheibenvorfall | 243 |
| 17.6 | Bindegautentzündung | 244 |
| 17.7 | Blasenentzündung | 244 |
| 17.8 | Bronchitis | 245 |
| 17.9 | Bulimie und Magersucht | 246 |
| 17.10 | Darmentzündung | 247 |
| 17.11 | Depression | 249 |
| 17.12 | Fibromyalgiesyndrom – Müdigkeits- syndrom | 251 |
| 17.13 | Hepatitis | 255 |
| 17.14 | HWS-Schleudertrauma | 256 |
| 17.15 | Infektanfälligkeit | 257 |
| 17.16 | Ischias | 258 |
| 17.17 | Kinderkrankheiten | 258 |
| 17.18 | Knochenbrüche | 259 |
| 17.19 | Lähmungen | 260 |
| 17.20 | Magenschleimhautentzündung | 260 |
| 17.21 | Mandelentzündung | 261 |
| 17.22 | Migräne | 261 |
| 17.23 | Multiple Sklerose | 265 |
| 17.24 | Neuralgien | 266 |
| 17.25 | Neurodermitis | 267 |
| 17.26 | Panikattacken | 268 |
| 17.27 | Periodenschmerzen | 269 |
| 17.28 | Polyneuropathie | 269 |
| 17.29 | Prostatitis | 270 |
| 17.30 | Reizdarm | 270 |
| 17.31 | Schlafstörungen | 271 |
| 17.32 | Schmerzerkrankungen | 272 |
| 17.33 | Schwindel | 273 |
| 17.34 | Sinusitis/Nebenhöhlerkrankungen | 273 |
| 17.35 | Sucht | 274 |
| 17.36 | Wechseljahrsbeschwerden | 277 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 18 | Behandelt werden mit Chinesischer Medizin | 279 |
| 18.1 | Diagnose – die Krankenanamnese | 280 |
| 18.2 | Die Arzneirezepturen | 281 |
| 18.3 | Arzneitherapie als dialogischer Prozess | 282 |
| 18.4 | Akupunktur und Moxibustion | 286 |
| 19 | Fernöstliche Therapien in Deutschland | |
| | – Hinweise für Patienten | 289 |
| 19.1 | Erwartungen an den Therapeuten | 290 |
| 19.2 | Therapeuten aus dem fernen Osten | 290 |
| 19.3 | Die chinesische Arzneitherapie | 291 |
| 19.4 | Akupunktur und verwandte Verfahren | 292 |
| 19.5 | Kosmetik | 293 |
| 19.6 | Adressen | 294 |

VI Anhang

| | |
|--|-----|
| Daoismus und Konfuzianismus | 299 |
| Glossar | 303 |
| Literatur | 309 |
| Abbildungsnachweise | 311 |
| Stichwortverzeichnis | 313 |