

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	Bindehautentzündung	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	Schmerzzerkrankungen	272
17.33	Schwindel	273
17.34	Sinusitis/Nebenhöhlenerkrankungen	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