

Inhalt

8 Vorwort

Kapitel 1

● Eine Einführung in die chinesische Gesundheitslehre

- 12 **Der ganzheitliche Aspekt der chinesischen Gesundheitslehre**
- 17 **Die geistigen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin**
- 17 Taoismus
- 18 Konfuzianismus
- 19 Buddhismus
- 21 **Geschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin**
- 21 TCM in China
- 26 TCM und der Westen
- 29 **Östliche Medizin – westliche Medizin**
- 29 Spektakuläre Wirkungen der Akupunktur
- 29 Information bietet Schutz vor Scharlatanerie
- 31 Welche Behandlung ist die „richtige“?

Kapitel 2

● Grundlegende Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin

- 37 **Yin und Yang**
- 41 **Die Grundsubstanzen**
- 41 Qi
- 43 Xue
- 45 Andere Körperflüssigkeiten (Jin-Ye)
- 45 Jing
- 47 Shen
- 48 **Die Meridiane (Leitbahnen)**
- 50 Der Lungenmeridian
- 51 Der Dickdarmmeridian
- 52 Der Magenmeridian
- 54 Der Milzmeridian
- 55 Der Herzmeridian
- 56 Der Dünndarmmeridian
- 57 Der Nierenmeridian
- 58 Der Blasenmeridian
- 60 Der Herzbeutelmeridian
- 61 Der Drei-Erwärmer-Meridian
- 62 Der Gallenblasenmeridian
- 63 Der Lebermeridian
- 64 Die acht „außer-ordentlichen“ Meridiane

- 66 **Die Fünf Wandlungsphasen**
- 67 Die Entsprechungen der Fünf Wandlungsphasen
- 69 „Mutter-Kind-Regel“ und Ke-Zyklus
- 71 Die Behandlung nach dem Modell der Fünf Wandlungsphasen
- 72 **Die Organe und ihre Funktionen**
- 73 Die Yin- oder Zang-Organen
- 78 Die Yang- oder Fu-Organen
- 80 Die Außerordentlichen Fu-Organen
- 80 Die Organ- oder Meridianuhr
- 82 **Krankheitsauslösende Ursachen**
- 82 Die „Sechs Äußeren Übel“
- 84 Die Sieben Emotionen
- 87 Weder innere noch äußere Ursachen

Kapitel 3

● Diagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin

- 92 **Die Inspektion (wang-zhen)**
- 92 Allgemeine Körperverfassung und Verhalten
- 92 Gesichtsfarbe
- 93 Die Zungendiagnostik
- 95 Ausscheidungen und Absonderungen
- 96 **Hören und Riechen (wen-zhen)**
- 97 **Befragung (when-zhen)**
- 98 Die acht Leitkriterien
- 103 **Betasten (qie-zhen)**

Kapitel 4

● Die besonderen Therapiemöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin

- 111 **Die chinesische Ernährungslehre**
- 112 Ernährungslehre gemäß der Jahreszeiten
- 115 Ernährungslehre gemäß Temperaturverhalten
- 118 Ernährungslehre gemäß Geschmacksrichtungen
- 120 Ernährungslehre gemäß der Fünf Elemente
- 122 Die Mahlzeiten der chinesischen Küche
- 125 Rezepte
- 129 **Chinesische Kräuterheilkunde/ Arzneitherapie**
- 141 **Bewegungsübungen**
- 141 Qi Gong
- 153 Tai Chi

- 160 **Die Chinesische Massage**
- 160 Shia-Tsu
- 162 Akupressur
- 169 Die Akupunktmassage nach Penzel
- 172 **Moxibustion**
- 176 **Schröpfen**
- 181 **Akupunktur**
- 182 Anwendung der Akupunktur
- 185 Die Akupunkturpunkte
- 188 Ohrakupunktur (Aurikulo-akupunktur)
- 190 Anatomie der Ohrmuschel
- 194 **Astrologie, Weissagungen und Hilfen für die „richtige“ Lebensweise**
- 194 Chinesische Astrologie
- 195 I Ging
- 196 Die „richtige“ Lebensweise
- 197 Feng Shui

Kapitel 5

● Krankheiten und ihre Behandlung durch die Traditionelle Chinesische Medizin

- 206 **Akne**
- 208 **Allergien**
- 210 **Arthritis**
- 212 **Asthma bronchiale**
- 214 **Bandscheibenschäden**
- 216 **Blasenentzündung**
- 217 **Bronchitis**
- 218 **Depression**
- 220 **Lumbago, Lumboischialgie**
- 223 **Kopfschmerzen und Migräne**
- 225 **Menstruationsbeschwerden**
- 226 **Rückenschmerzen**
- 227 **Tennis- oder Golferellenbogen**
- 228 **Tinnitus**
- 230 **Übergewicht**

Kapitel 6

● Anhang

- 234 **Diätetik nach der chinesischen Ernährungslehre**
- 244 **Auswahl an Internetquellen**
- 245 **Literatur**
- 246 **Register**