

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Zum Thema

Eine Situationsbeschreibung: Qualitäten der Jugend sind Qualitäten der gegenwärtigen Zeit <i>Andreas Noll</i>	3
Alt werden in Würde: Zum Beispiel China - ein Staat an der Grenze zur Vergreisung <i>Kai Strittmatter</i>	11
Chinas demographische Revolution <i>Urs Schoetti</i>	15
Die Freuden und Sorgen des Alters <i>Dagmar Hemm</i>	19
West-östliche Betrachtung über die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern <i>Helmut Magel, Wolfgang Prinz</i>	27
Das Dao der Langlebigkeit <i>Peter Firebrace</i>	37
Sterben und Tod im kaiserzeitlichen China <i>Gudrun Kotte</i>	49
Ein Blick der klassischen chinesischen Medizin auf die Natur des Alterns und der Langlebigkeit <i>Heiner Frühauf</i>	63

Teil II: Diagnostische Verfahren

Diagnostische Prinzipien <i>Clemens Prost</i>	79
Häufig auftretende Krankheitsmuster des älteren Menschen <i>Clemens Prost</i>	89
Chinesische Pulsdiagnostik <i>Heping Yuan</i>	95
Zungendiagnostik im Alter <i>Barbara Kirschbaum</i>	105
Gesichtsdiagnostik <i>Lillian Bridges</i>	113
Die visuelle Ohrdiagnostik <i>A. Kürten</i>	119

Teil III: Therapeutische Verfahren

Akupunktur und Moxibustion beim älteren Patienten <i>Andreas Noll</i>	127
Ohrakupunktur <i>Michael Noack</i>	135
Schädelakupunktur <i>Ai Ping Qin, Claudia Focks, Walburg Maric-Oehler</i>	141
Arzneimitteltherapie <i>Gunter Neeb</i>	159

Ernährung im Alter <i>Barbara Temelie</i>	161
Qigong (auch für Bettlägerige) <i>Michael Plötz</i>	175
Tuina <i>Rolf Rothe</i>	193

Teil IV: Lebenspflege (yangsheng)

Die „Pflege des Lebens“ (yangsheng) im Werk des Mengzi <i>Henrik Jäger</i>	205
Gesund älter werden <i>Yanping Wu</i>	211
Bewährte Rezepturen und Kräuter <i>Gunter Neeb</i>	239
Übungen des Qigong - das Werkzeug des weisen Menschen <i>Ulla Blum</i>	241
Qigong in der Geriatrie - Aufrichtung und Beweglichkeit im Alter <i>Heide Düwal</i>	263
Taijiquan - Kultur und Therapie <i>Ferdinand Beck</i>	269

Teil V: Beschwerden und Krankheiten im Alter

Apoplex <i>Ru Xie-Ritzer</i>	279
Atembeschwerden <i>Birgit Ziegler</i>	285
Demenz <i>Angela Körfers</i>	293
Depression <i>Ulrich März</i>	297
Diarrhö <i>Birgit Ziegler</i>	311
Hautprobleme <i>Gunter Neeb</i>	321
Herzinsuffizienz <i>Simon Becker</i>	327
Hypertonie <i>Gunter Neeb</i>	337
Kontinenzstörungen <i>Ulrich März</i>	347
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen <i>Gertrude Kubiena</i>	359
Nebenwirkungen westlicher Medikation <i>Clemens Prost</i>	367
Obstipation <i>Birgit Ziegler</i>	371
Prostatahyperplasie <i>Udo Lorenzen</i>	375
Schlafstörungen <i>Gertrude Kubiena</i>	383
Schmerzen <i>Sun Peilin</i>	393
Sexuelle Störungen im Alter <i>Andreas A. Noll, J. Peineke</i>	429
Stürze und Frakturen <i>Karl Zippelius</i>	445
Tinnitus und Schwerhörigkeit <i>Gertrude Kubiena</i>	455
Ulcus cruris (lian chuang) <i>Gunter Neeb</i>	479