

## **Kapitel 1**

### **Eine Einführung in die chinesische Gesundheitslehre**

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

## **Kapitel 2**

### **• Grundlegende Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin**

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

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

### **Kapitel 3**

#### • Diagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin

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

### **Kapitel 4**

#### **Die besonderen Therapiemöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin**

111	<b>Die chinesische Ernährungslehre</b>	122	Die Mahlzeiten der chinesischen Küche
112	Ernährungslehre gemäß der Jahreszeiten	125	Rezepte
115	Ernährungslehre gemäß Temperaturverhalten	129	<b>Chinesische Kräuterheilkunde/ Arzneitherapie</b>
118	Ernährungslehre gemäß Geschmacksrichtungen	141	<b>Bewegungsübungen</b>
120	Ernährungslehre gemäß der Fünf Elemente	141	Qi Gong
		153	TaiChi

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

## **Kapitel 5**

### **Krankheiten und ihre Behandlung durch die Traditionelle Chinesische Medizin**

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

## **Kapitel 6**

234 <b>Diätetik nach der chinesischen Ernährungslehre</b>
244 <b>Auswahl an Internetquellen</b>