

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
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	238
17.2	Allergie	239
17.3	Asthma bronchiale	242
17.4	Atemwegsinfekte	244
17.5	Bandscheibenvorfall	245
17.6	Bindehautentzündung	246
17.7	Blasenentzündung	247
17.8	Bronchitis	248
17.9	Bulimie und Magersucht	248
17.10	Darmentzündung	250
17.11	Depression	252
17.12	Fibromyalgiesyndrom – Müdigkeits- syndrom	253
17.13	Hepatitis	258
17.14	HWS-Schleudertrauma	259
17.15	Infektanfälligkeit	260
17.16	Ischias	261
17.17	Kinderkrankheiten	261
17.18	Knochenbrüche	262
17.19	Lähmungen	263
17.20	Magenschleimhautentzündung	264
17.21	Mandelentzündung	264
17.22	Migräne	265
17.23	Multiple Sklerose	268
17.24	Neuralgien	270
17.25	Neurodermitis	271
17.26	Panikattacken	272
17.27	Periodenschmerzen	273
17.28	Phantomschmerz	273
17.29	Prostatitis	274
17.30	Reizdarm	275
17.31	Schlafstörungen	275
17.32	Schmerzerkrankungen	276
17.33	Schwindel	277
17.34	Sinusitis/Nebenhöhlenerkrankungen	278
17.35	Sucht	279
17.36	Wechseljahrsbeschwerden	281

18	Behandelt werden mit Chinesischer Medizin . . .	283
18.1	Diagnose – die Krankenanamnese	284
18.2	Die Arzneirezepturen	285
18.3	Arzneitherapie als dialogischer Prozess	286
18.4	Akupunktur und Moxibustion	290
19	Fernöstliche Therapien in Deutschland	
	– Hinweise für Patienten	293
19.1	Erwartungen an den Therapeuten	294
19.2	Therapeuten aus dem fernen Osten	294
19.3	Die chinesische Arzneitherapie	295
19.4	Akupunktur und verwandte Verfahren	296
19.5	Kosmetik	297
19.6	Adressen	298

VI Anhang

Daoismus und Konfuzianismus	303
Glossar	307
Literatur	313
Abbildungsnachweise	315
Sachverzeichnis	317