

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit mehr als 20 Jahren bin ich als Ärztin mit der Akupunktur und den asiatischen, vornehmlich den chinesischen Heilweisen vertraut und behandle meine Patienten mit diesen segensreichen Methoden. Immer wieder werden mir von Patienten ähnliche Fragen gestellt: Wie genau solche Methoden helfen, wie man sich das mit den Meridianen vorstellen müsse und vor allem, wie man solche Heilweisen für die Selbstbehandlung nutzen könne. Daraus entstand die Idee, solche Fragen für meine Patienten in einem Buch zusammengefasst zu beantworten. Mit der Hilfe des Haug Verlages in Stuttgart konnte dieser Plan in die Tat umgesetzt werden. Frau Dr. Weißmann und meine Lektorin Frau Seifert haben mich immer wieder dabei unterstützt, alles möglichst verständlich darzustellen. Bei ihnen und all den vielen Menschen, die daran mitgearbeitet haben, dass nun endlich dieses Werk vorliegt, bedanke ich mich.

Sie als Leser werden in verständlicher Form Antworten auf Ihre Fragen finden. Sie werden erfahren, wie Sie sich selbst helfen können, wenn Sie unter lästigen Befindlichkeitsstörungen oder unter chronischen Beschwerden leiden, bei

denen mit der gängigen Medizin nichts mehr ausgerichtet werden kann. Sie werden erfahren, was mit den Elementen gemeint ist, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) immer wieder auftauchen. Was darunter zu verstehen ist, wenn bei Ihnen eine Wind-Erkrankung festgestellt wird; oder was es bedeutet, wenn Sie dem Metall-Typ entsprechen. Es lohnt sich, die jahrtausendealten Heilweisen kennen zu lernen, anzuwenden und sie dadurch in unsere westliche Welt mit aufzunehmen und zu erhalten.

Sie können aktiv mithelfen, Ihre Gesundheit zu erhalten oder zurückzugewinnen. In unserer heutigen Zeit wird so vieles delegiert – sogar die Verantwortung für den Erhalt der eigenen Gesundheit. Lernen Sie die vorgestellten Methoden kennen und wenden Sie sie an – dann werden Sie miterleben, dass Schmerzen verschwinden, dass das Befinden sich bessert und man sich wieder wohl in seiner Haut fühlt. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Körper und Ihre Gesundheit – dieses Buch möchte Ihnen hierzu eine kleine Hilfestellung bieten.

Ihre *Vera Breuer*