

Das Konzept der TCM



Meridiane: Kanäle für die Energie			
■ Haupt- und Sondermeridiane	12	Feuer: Beschleunigung und Hitze	20
■ Funktionskreise: Alles ist verbunden	14	Erde: Versorgung sichern	21
■ Mikrosysteme: Wie im Kleinen, so im Großen	15	Metall: Trennung	21
Yin und Yang gehören zusammen	17	Wasser: Fließen und Festigkeit	22
Die Fünf Elemente	19	■ Test: Welcher Typ bin ich?	23
■ Die Elemente und ihre Charakteristika	19	■ Wie sich die Elemente gegenseitig beeinflussen	26
Holz: Schneller Wechsel	19	Nährender Zyklus (Mutter-Kind- Regel)	26
		Zehrender Zyklus (Kind-Eltern-Regel)	26
		Bändigender Zyklus (Großmutter-Enkel-Regel)	26

Selbstbehandlung mit Moxa & Co.



Chinesische Hausmedizin	30	Durchführung	39
■ Moxatherapie – heilende Wärme	31	Schröpfen mit dem Pflaumenblütenhämmerchen	40
Anwendungsbereiche	31	■ Elektroakupunkturgeräte und andere Hilfsmittel	43
Durchführung	31	■ Asiatische Bewegungstherapie	44
Wann sollte Moxa nicht angewendet werden?	32	■ Ernährungstherapie	45
■ Akupressur – Förderung der Energie	35	Einteilung der Nahrungsmittel	45
Durchführung	35	Metabolic Typing	45
Anwendungsbeispiele aus der Praxis	36	■ Phytotherapie	46
■ Schröpfen – Heilung mit Unterdruck	39	■ Homöopathie zur Unterstützung	48

Heilung mit Chinesischer Hausmedizin



■ Ängste	52	Wann zum Arzt?	67
Ursachen	52	TCM-Methoden	68
Wann zum Arzt?	52	Ergänzende Maßnahmen bei allen Gelenkschmerzen	76
TCM-Methoden	52	■ Hauterkrankungen	78
Ergänzende Maßnahmen	53	Ursachen	78
■ Durchfall, Bauchschmerzen	54	Wann zum Arzt?	79
Ursachen	54	TCM-Methoden	79
Wann zum Arzt?	54	Ergänzende Maßnahmen	82
TCM-Methoden	55	■ Heuschnupfen	84
Ergänzende Maßnahmen	56	Ursachen	84
■ Erkältungskrankheiten	58	Wann zum Arzt?	84
Ursache	58	TCM-Methoden	84
Wann zum Arzt?	58	Ergänzende Maßnahmen	85
TCM-Methoden	59	■ Konzentrationsstörungen	86
Ergänzende Maßnahmen	62	Ursachen	86
■ Erschöpfung, Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)	63	Wann zum Arzt?	86
Ursachen	63	TCM-Methoden	86
Wann zum Arzt?	63	Ergänzende Maßnahmen	87
TCM-Methoden	63	■ Kreislaufprobleme (Schwäche, „Umkippen“)	88
Ergänzende Maßnahmen	66	Ursachen	88
■ Gelenkschmerzen	67	Wann zum Arzt?	88
Ursachen	67		

Stimulation des „Notfallpunktes“	88	Ergänzende Maßnahmen	109
Ergänzende Maßnahmen	89	■ Tinnitus	110
■ Kopfschmerzen	90	Ursachen	110
Ursachen	90	Wann zum Arzt?	110
Wann zum Arzt?	90	TCM-Methoden	111
TCM-Methoden	90	Ergänzende Maßnahmen	113
Ergänzende Maßnahmen	92	■ Übelkeit und Erbrechen	116
■ Nasenbluten	94	Ursachen	116
Ursachen	94	Wann zum Arzt?	116
Wann zum Arzt?	94	TCM-Methoden	116
TCM-Methoden	94	Ergänzende Maßnahmen	119
Ergänzende Maßnahmen	95	■ Übergewicht	120
■ Potenzprobleme	96	Ursachen	120
Ursachen	96	Wann zum Arzt?	121
Wann zum Arzt?	96	TCM-Methoden	122
TCM-Methoden	96	Ergänzende Maßnahmen	123
Ergänzende Maßnahmen	99	■ Weibliche Hormonstörungen, Menstruationsprobleme	125
■ Quaddeln bei Allergien, Juckreiz	100	Ursachen	125
Ursachen	100	Wann zum Arzt?	125
Wann zum Arzt?	100	TCM-Methoden	125
Juckreiz lindern	100	Ergänzende Maßnahmen	128
Immunsystem stärken	101	■ Zahnschmerzen	132
Ergänzende Maßnahmen	101	Ursachen	132
■ Rückenschmerzen	102	Wann zum Arzt?	132
Ursachen	102	TCM-Methoden	132
Wann zum Arzt?	103	Ergänzende Maßnahmen	134
TCM-Methoden	103	Adressen und Bücher, die weiterhelfen	136
Ergänzende Maßnahmen	105	Register	137
■ Suchterkrankungen – den Willen stärken	107	Impressum	144
Ursachen	107		
Wann zum Arzt?	107		
TCM-Methoden	107		