

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

Ein paar Sätze vorweg oder aller guten Dinge sind drei	4
Wir fangen bei Adam (also bei der Erschaffung der Welt) an	6

2. TAO

Dreiphasige TAO-Strömung	8
TAO und Philosophie	10
TAO und Wissenschaft	13
TAO und Glaube	17

3. YIN und YANG

Monade = der Weg des Nomaden	22
Die Konstitution ist wesentlich	25
Wasser oder Feuer bzw. Kopf oder Zahl	26
YIN/YANG = Tischtennis	27
4 grundlegende Konstitutionstypen nach YIN/YANG	29
Genussvoll und schmackhaft	42
Ernährung nach den Jahreszeiten	45
Harmonische Ernährung	50
Kaffee aus Sicht der TCM	57
Auch Emotionen sind Krankheiten	61
Der Verstand erzeugt Emotionen	64
Vertikale Lebensachse	69
Horizontale Lebensachse	75

4. Drei Schätze

DREI SCHÄTZE bzw. was ist der Mensch?	79
Einzigartiges Lebenssegment	83
Die drei Schicksalsgöttinnen und Gaben der drei Könige	85
Vitalität als Lebensqualität	86
Die Kraft des Geistes an erster Stelle	87

5. Fünf Elemente

WIR FÜNF (wir waren, sind und werden zu fünft sein)	89
Alle (fünf) Tassen im Schrank haben	90
Organe in einem Kreis (der Fünf Elemente)	91
Biodynamisches Gleichgewicht	93
Gesunder Geburts-, Unterstützungs- und Kontrollzyklus	95
Ungesunder Geburtszyklus	96
Ungesunder Kontrollzyklus	100
Ungesunder Angriffszyklus	103
Holz	107
Krankheitsbilder Holz im Übermass (Leber und Gallenblase)	110
Krankheitsbilder Holz im Mangel (Leber und Gallenblase)	112
Nägel wie von einem anderen Planeten	113
Feuer	116
Krankheitsbilder Feuer im Übermass (Herz, Dünndarm)	120
Krankheitsbilder Feuer im Mangel (Herz, Dünndarm)	121
Was uns die Gesichtshaut ohne Maske sagt	121

Erde	124
Krankheitsbilder Erde im Übermass (Milz, Magen)	128
Krankheitsbilder Erde im Mangel (Milz, Magen)	129
Lippen wie gemalt oder mit den Lippen ist (nicht) gut zu spaßen	130
Metall	131
Krankheitsbilder Metall im Übermass (Lunge und Dickdarm)	135
Krankheitsbilder Metall im Mangel (Lunge und Dickdarm)	136
Körperbehaarung mit Stolz	137
Wasser	138
Krankheitsbilder Wasser im Übermass (Nieren und Harnblase)	142
Krankheitsbilder Wasser im Mangel (Nieren und Harnblase)	142
Starke Haare wie Gold	143
6. TCM RadaR	
Prophet nicht nur für ein Jahr	148
Datum und Uhrzeit der Geburt = unsere Vorherbestimmung	149
Fünf Persönlichkeiten an der richtigen Stelle	151
Zehn menschliche Profile	153
Ein Beispiel, das unbezahlbar ist	155
TCM RadaR: Václav Havel	156
Arbeit und Karriere	160
Familie und Beziehungen	163
Und wie sieht es mit den Geburten zur gleichen Zeit aus?	165
7. Diagnostik	
Wie kann die Krankheit behandelt und (vor allem) geheilt werden?	166
Krankheitsursachen	167
Wie kann man zum Kern der Krankheit vordringen?	169
1. Prinzipien – Wurzeln der Krankheit	170
2. Gesetzmäßigkeiten – Krankheitsbilder	170
3. Symptome – Erscheinungsformen der Krankheit	170
Grundlegender Kanon der TCM-Diagnose	172
Zwischen den Zeilen lesen	172
Diagnoseschlüssel	174
1. Schlüssel: Hitze oder Kälte	175
2. Schlüssel: Oberfläche oder Inneres	177
3. Schlüssel: Übermaß oder Mangel	181
4. Schlüssel: Krankheit der YANG- oder YIN-Natur	183
Diagnoseschlüssel-Test	186
8. Behandlung	
Behandlungsgrundsätze	187
Fünf Ebenen der Behandlung	189
Übersichtliche Einstufung der Kräuter laut TCM	191
Ordentliches Qi versus Schadstoff	194
Fünf pathologische Grundzustände	196
Drei in einem oder Therapie nach der TCM	201
Nicht jeder Stuhl ist gleich wie der andere	202
Die TCM-Behandlung ist wie ein Fahren mit GPS	203
Beispiele ziehen... und wir folgen ihnen	205

Schmerzen verblühen lassen	206
Und die Kinder?	207
Vergrößerte Lymphknoten = Spiegel des Immunsystems	208
Eine Erkältung ist nicht gerade angenehm.	209
Feuer mit einer Bohle löschen...	210
Ein Irrtum des Jahrhunderts?	212
Ist der Gärtner der Mörder?!	213
Ein Haus wie aus dem Ei gepellt	213
Sätze und Grundsätze der Behandlung	215
NICHT alle Kräuter sind heilkräftig	215
Wenn schon, denn schon!	216
9. Stagnation	
Stagnation macht nicht gerade Spaß	218
Die Leber kommt als Erste dran.	220
Frei fließen lassen...	220
Der Atem des Lebens (ist wertvoller als Gold).	222
Wie die QI-Stagnation zum Glück (nicht) gekommen ist	223
Beruhigung der gekräuselten Oberfläche und/oder Fallen eines Steins vom Herzen	223
Die QI-Stagnation hat viele Formen	225
Harmonisierende Mischungen bei der QI-Stagnation.	229
10. Schluss	
Prävention muss nicht kommerziell sein	233
Gesundheit, Glück und ein langes Leben...	234
Was ist eine gesunde Gesundheit?	235
Was ist Glück? Bloß eine kleine goldene Fliege (oder ein Tropfen Glück)?	236
Alte Frauen wie Mädchen, alte Männer wie Jungen	238
Nicht nur ein TCM-Arzt...	240
Vorteile und Schätze der klassischen TCM (Herbs)	242
And Happy End	243

11 „Evidenzbasierte Medizin“ und TCM

Wie der Zustand des Autos will auch die Gesundheit gepflegt werden	246
Markenservice TCM	247
Das Ziel ist der Weg (zur Gesundheit)	250

12. Die häufigsten Begriffe der TCM

251

13 Katalog Kräuterprodukte TCM Herbs

259

Allergien aus der Sicht der TCM.	264
Ursachen der Entstehung der allergischen Rhinopathie	265
Saisonbedingter (Heu)schnupfen	266
Schädlicher Restfaktor (Persistenter Pathogener Faktor PPF)	269
ERWACHEN der Prinzessin Dornröschen bzw. FRAUEN im 21. Jahrhundert	294
Störungen der Menstruation	295
4 Phasen des Menstruationszyklus.	296
Zysten, Myome und Endometriose.	300
Schwangerschaft = echte Weiblichkeit oder Frau und Frucht sind im selben Boot	308
Kontra-konzeption?	318
Spaziergang auf dem Dachfirst	326
Wie kann man sich bei gleichzeitigen Anzeichen der Kälte und Hitze orientieren?	328
Depression ist wie ein Körper ohne Seele	331
7 Habichte kontra 7 Turteltauben	333
Kopfschmerzen und Migräne	339
Kopfschmerzen im Zusammenhang mit der Menstruation	344
Schlaflosigkeit oder was ist im Leben am süßesten?	349
10 Empfehlungen für ruhigen Schlaf	353
Vorübergehende Wechseljahresbeschwerden (Klimakterium)	361
Osteoporose	364
Gelenk- und Rückenschmerzen oder steige mir der Schmerz (nicht) auf den Buckel	370
Fibromyalgie nach TCM	376
Hexenschuss (Lumbago) und Ischias	381
Wenn sich der Wind in den Körper einschleicht	394
Allergie	396
CHOLESTERIN öffnet den Schlüssel zum Schloss	401