

Inhaltsverzeichnis

1	Adipositas aus Sicht der westlichen Medizin und der TCM.....	1
2	Grundlagen der TCM	3
3	Adipositas-spezifische Grundlagen der TCM	39
4	Diagnostik	65
5	Therapeutische Verfahren.....	79
6	Therapie der Adipositas bei Erwachsenen nach <i>Zang-Fu</i> -Syndromen.....	151
7	Adipositas in der Schwangerschaft	271
8	Kinder und Adipositas: Grundlagen späterer Gewichtsprobleme	289
9	Materia medica.....	327
10	Abrechnung für ärztliche Therapeuten	371
	Bezugsadressen für neue Kräuter und Tinkturen	374
	Literatur.....	374
	Register	377

2 Grundlagen der TCM

Alexandra Blunck, Claudia Focks, Andreas Höll

2.1	<i>Yin und Yang</i>	5
2.1.1	Aspekte der Ying/Yang-Beziehung.....	5
2.1.2	Anwendung.....	7
2.2	Fünf Wandlungsphasen (<i>Wu Xing</i>).....	7
2.2.1	Qualitäten.....	7
2.2.2	Zyklen.....	8
2.2.3	Anwendung.....	9
2.3	Substanzenlehre.....	11
2.3.1	<i>Qi</i>	11
2.3.2	Blut- <i>Xue</i>	12
2.3.3	Körperflüssigkeiten- <i>Jin-Ye</i>	12
2.3.4	<i>Essenz-jing</i>	13
2.3.5	Geist- <i>Shen</i>	14
2.3.6	<i>Mingmen</i>	14
2.4	Zang-Fu-Funktionskreise.....	15
2.4.1	Zang-Organ: Herz (<i>Xin</i>).....	16
2.4.2	Fu-Organ: Dünndarm (<i>Xiao Chang</i>).....	18
2.4.3	Zang-Organ: Lunge (<i>Fei</i>).....	18
2.4.4	Fu-Organ: Dickdarm (<i>Da Chang</i>).....	20
2.4.5	Zang-Organ: Milz (<i>Pi</i>).....	20
2.4.6	Fü-Organ: Magen (<i>Wei</i>).....	22
2.4.7	Zang-Organ: Niere (<i>Shen</i>).....	22
2.4.8	Fu-Organ: Harnblase (<i>Pang Guang</i>).....	24
2.4.9	Zang-Organ: Leber (<i>Gan</i>).....	24
2.4.10	Fu-Organ: Gallenblase (<i>Dan</i>).....	25
2.4.11	Fu-Organ: <i>San jiao</i>	26
2.4.12	Außerordentliche Fu-Organen (<i>Qi Heng Zhi Fu</i>)	27
2.4.13	Beziehungen zwischen den Zang-Organen.....	28
2.5	Meridian- und Netzgefäß-System <i>Jing Luo</i>	30
2.5.1	Aufbau des Meridian- und Netzgefäß-Systems	30
2.5.2	Meridian-Umläufe.....	31

3

Adipositas-spezifische Grundlagen der TCM

Angela Drees mit einem Beitrag von Kerstin Reissdorff (3.1)

3.1 Qi, Körperflüssigkeiten.....	41
3.2 Feuchtigkeit und Schleim (<i>Tan</i>).....	45
3.3 Psychische Faktoren bei der Entwicklung einer Adipositas .	48
3.4 Allgemeine Ernährungsrichtlinien zur Behandlung der Adipositas.....	49
3.4.1 Nahrungsmittel-Prinzipien zur Gewichtsreduktion . .	49
3.4.2 Einstellung zum Essen, Esskultur und Genuss . . .	53
3.4.3 Wichtige Nahrungsmittel.....	54
3.5 Nicht geeignete Diätmaßnahmen.....	62
3.5.1 „Mode-Diäten“.....	62
3.5.2 Zusammensetzung einer Mahlzeit.....	63
3.5.3 Zeitpunkt und Regelmäßigkeit der Mahlzeiten . . .	63
3.5.4 Fastenkuren.....	64
3.6 Was tun bei Essgelüsten?.....	64

Diagnostik

Angela Drees

4.1	Untersuchungsmethoden in der TCM.....	67
4.1.1	Sehen.....	67
4.1.2	Hören und Riechen.....	70
4.1.3	Befragung.....	71
4.1.4	Tasten.....	73
4.2	Differenzialdiagnose in der TCM.....	76
4.3	Zusammenfassung.....	78

5

Therapeutische Verfahren

Angela Drees,

mit Beiträgen von Helmut Eich, Meike Hannig (5.1.2),

Andreas Koepp (5.2.1), Rolf Rothe (5.5), Anna Mietzner (5.6)

und Alexandra Blunck (5.7)

5.1 Akupunktur.....	81
5.1.1 Körperakupunktur.....	81
5.1.2 Ohrakupunktur.....	96
5.2 Arzneimitteltherapie.....	99
5.2.1 Chinesische Arzneimitteltherapie.....	99
5.2.2 Westliche Arzneimitteltherapie.....	102
5.3 Diätetik.....	105
5.3.1 Grundlagen der Chinesischen Diätetik.....	105
5.3.2 Eigenschaften der Nahrungsmittel.....	105
5.3.3 Regionale Unterschiede und klimatische Faktoren	113
5.3.4 Zusammensetzung einer Mahlzeit.....	114
5.3.5 Zubereitung der Nahrung.....	115
5.3.6 Mahlzeiten.....	118
5.3.7 Getränke.....	119
5.3.8 Ernährungsberatung in der TCM für Adipositas-Patienten.....	120
5.4 Bewegungstherapie.....	122
5.5 Tuina.....	123
5.5.1 Grundlagen.....	123
5.5.2 Techniken.....	124
5.5.3 Anwendung.....	125
5.5.4 Kontraindikationen.....	128
5.5.5 Reaktionen auf die Tuina-Behandlung.....	129
5.6 Qigong.....	129
5.6.1 Grundlagen.....	129
5.6.2 Die 3 Regulierungen.....	130
5.6.3 Qigong und Adipositas.....	131
5.6.4 Die Übungen im Einzelnen.....	131
	79

6

Therapie der Adipositas bei Erwachsenen nach Zamj-Fü-Syndromen

Angela Drees

Chinesische Arzneimitteltherapie: Andreas Koeppe

6.1	Milz-Qi-Mangel, <i>Pi Qi Xu</i>	154
6.2	Milz-Yang-Mangel, <i>Pi Yang Xu</i>	168
6.3	Nieren-Yang-Mangel (<i>Shen Yang Xu</i>) und Milz-Yang-Mangel (<i>Pi Yang Xu</i>).....	183
6.4	Leber greift die Milz an, Leber-Qi-Stagnation mit Milz-Qi-Mangel, <i>Gan Qi Fan Pi</i>	198
6.5	Leber greift den Magen an, Leber-Qi-Stagnation mit Schleim-Feuer im Magen, <i>Gan Qi Fan Wei</i>	212
6.6	Magen-Yin-Mangel (<i>Wei Yin Xu</i>) mit Milz-Qi-Mangel (<i>Pi Qi Xu</i>).....	228
6.7	Herz-Qi- oder Yang-Mangel mit Milz-Qi-Mangel <i>iXin Pi Qi Xu</i> oder <i>Xin Pi Yang Xu</i>).....	242
6.8	Kälte und Feuchtigkeit bedrängen die Milz (<i>Hun Shi Kun Pi</i>).....	254
6.9	Feuchte Hitze in Milz und Magen (<i>Pi Wei Shi Re</i>).....	259

7

Adipositas in der Schwangerschaft

Kerstin Reisdorff

7.1 Die Schwangerschaft aus Sicht der TCM.....	273
7.2 Therapeutische Verfahren während der Schwangerschaft.	273
7.3 Ursachen von Übergewicht und Therapie.....	275
7.3.1 Qi-Stagnation.....	275
7.3.2 Milz-Qi-, Milz-Yang-Mangel und Nieren-Yang-Mangel.....	278
7.3.3 Blut- und/oder Yin-Mangel.....	284
7.4 Prävention von Übergewicht.....	287

8

Kinder und Adipositas: Grundlagen späterer Gewichts Probleme

Kerstin Reisdorff

Chinesische Arzneimitteltherapie: Andreas Keopp

8.1 Entwicklungsphasen eines Kindes nach den fünf Wandlungsphasen.....	291
8.2 Ursachen von Adipositas bei Kindern.....	293
8.2.1 Psychodynamische Ursachen bei Kindern.....	293
8.2.2 Die Bedeutung von Feuchtigkeit und pathogenen Faktoren bei Adipositas.....	294
8.2.3 Ursachen von Übergewicht aus Sicht der fünf Wandlungsphasen und der Syndromenlehre.....	294
8.2.4 Ursachen aus Sicht der fünf Wandlungsphasen ..	295
8.2.5 Ursachen von Übergewicht bei Kindern aus Sicht der Syndromenlehre.....	296
8.3 Akupunktur und Lasertherapie bei Kindern.....	296
8.4 Diätetik.....	300
8.5 Kinder-Tuina.....	302
8.6 Therapie des Übergewichts bei Kindern nach Zang-Fu-Syndromen.....	304
8.6.1 Milz-Qi-Mangel bei jüngeren Kindern (1-4 Jahre).....	304
8.6.2 Milz-Qi-Mangel bei älteren Kindern (über 4 Jahre).....	311
8.6.3 Leber-Qi-Stagnation (ab dem 7. Lebensjahr)	317
8.6.4 Latenter pathogener Faktor.....	321

9

Materia medica

Andreas Koepp, Angela Drees

9.1	Chinesische Arzneimittel.....	329
9.1.1	Arzneimittel, die das Äußere befreien.....	329
9.1.2	Arzneimittel, die Hitze klären.....	331
9.1.3	Arzneimittel, die nach unten ausleiten.....	333
9.1.4	Arzneimittel, die Feuchtigkeit ausleiten.....	333
9.1.5	Arzneimittel, die Wind-Feuchtigkeit auflösen	335
9.1.6	Arzneimittel, die Schleim transformieren und Husten stoppen.....	335
9.1.7	Arzneimittel, die Feuchtigkeit transformieren	336
9.1.8	Arzneimittel, die <i>Qi</i> regulieren.....	337
9.1.9	Arzneimittel, die <i>Xue</i> regulieren.....	338
9.1.10	Arzneimittel, die das Innere wärmen und Kälte vertreiben.....	339
9.1.11	Arzneimittel, die ionisieren.....	339
9.1.12	Arzneimittel, die stabilisieren und binden.....	342
9.1.13	Arzneimittel, die <i>Shen</i> beruhigen.....	343
9.1.14	Arzneimittel, die die Sinnesöffnungen öffnen. . . .	343
9.2	Westliche Arzneimittel.....	344
9.2.1	Kräuter.....	344
9.2.2	Wichtige Gewürze.....	363