

Die fünf Grundsubstanzen des Lebens	38
<i>Qi</i> – der Urstoff des Kosmos	38
Essenz (<i>Jing</i>) – Quelle des Wachstums	42
Blut (<i>Xue</i>) – Energie in flüssiger Form	44
Geist (<i>Shen</i>) – Bewusstsein und Gefühl	45
Körperflüssigkeiten (<i>Jinye</i>) – fließende Kraft	46
Meridiane und Organe – das Netzwerk des Lebens	46
Leitbahnen schaffen Verbindungen	47
Haupt- und Nebenmeridiane	47
<i>Yin</i> - und <i>Yang</i> -Organe	50
Die inneren <i>Zang</i> -Organe	50
Die inneren <i>Fu</i> -Organe	52
Die außerordentlichen Organe	54
Die Fünf Funktionskreise	55
Störungen der Ordnung	57
Disharmonisierende Kräfte	57
Schädliche Einflüsse von außen	58
Schädliche Einflüsse von innen	62
Andere Unruhestifter	63
Kapitel 3 So hilft Chinesische Medizin	68
Möglichkeiten und Grenzen	69
Ergänzung, nicht Konkurrenz	69
Behandlung in einer TCM-Klinik	73
Arzneien aus dem Garten der Natur	75
Pflanzen, Tiere und Mineralien	75
Östliche Heilmittel im Westen	77
Akupunkturnadeln, Moxa-Feuer und Tuina-Massage	77
Starke Reize dämpfen, schwache regen an	78
Das <i>Qi</i> muss „prickeln“	79
Reflexzonen – der Körper im Kleinen	80
Ohr-Akupunktur	81

Akupunktur mit Strom und Laser	82
<i>Zhenjiu</i> heißt „stechen und brennen“	83
Moxa – Wärme mit starker Wirkung	83
Tuina – Massage der sanften Hände	84
Gua Sha – Pressen und Streichen	85
Kapitel 4 Massage und Moxa für Ihr Wohlbefinden	86
Schönheit und Lebenskraft durch	
Tuina-Massage	87
Gesundheitsmassage – sanfte Entspannung	87
Schönheitsmassage – jung bleiben bis ins hohe Alter	95
Fitnessmassage für den Alltag	105
Moxa – kleine „Zigarre“ mit großer Wirkung	109
Wärme gegen Kälte-Erkrankungen	109
So machen Sie es richtig	110
Kapitel 5 Sanfte Wege zu Ausgeglichenheit und Vitalität	120
Qigong – Meditation in Ruhe und Bewegung	121
Lebenskraft im Gleichgewicht	121
So alt wie die Chinesische Medizin	122
Medizinisches Qigong	123
So machen Sie es richtig	124
Qigong-Übung für jeden Tag	129
Meridiangymnastik – Balsam für die Muskeln	137
Jetzt einmal ganz locker!	137
So machen Sie es richtig	140
Durch Anspannung entspannen	142

Kapitel 6 Wohlfühlen und gesund bleiben mit der Fünf-Elemente-Ernährung	159
Ernährung als Therapie	160
Thermische Wirkung	162
Geschmack	163
Das Beste ist gerade gut genug!	164
Gebrauchsanweisung und Rezepte	165
Frühling – die Sinne erwachen	166
Sommer – der Höhepunkt des <i>Yang</i>	171
Herbst – gut vorbereitet in die kalte Jahreszeit	175
Winter – Zeit des Sammelns und der Stille	179
Ihr persönlicher Ernährungsplan	183
Befragen Sie sich selbst!	184
Planen Sie „Ihre“ Ernährung	184
Nützliche Informationen	188
Bücher und Co., die weiterhelfen	189
Adressen, die weiterhelfen	190
Fotonachweis	192
Stichwortverzeichnis	193