

# Inhalt

- Vorwort** von Hans Höting 11  
**Vorwort** von Dr. Chang Chung Gwo 14

## Was ist Moxen?

- Grundlegende Gedanken 15  
Grundbegriffe zur Moxa-Therapie 15  
Warum sich Moxa für die Selbstbehandlung eignet 22

## Geschichte der Moxa-Therapie

- Der Weg der Moxa-Therapie in China durch die verschiedenen  
Dynastien bis zur Gegenwart 23  
Der Weg der Moxa-Therapie nach Europa 30  
Die Ausbreitung in Europa 32

## Forschungen zur Moxa-Therapie und deren Anwendungsgebiete

- Wirksame Bestandteile im Moxa-Kraut 33  
Bei welchen Krankheitsbildern greift die Moxa-Wirkung  
am besten? 33  
Auswirkungen der Moxa-Therapie auf den Organismus 34  
Wie erklärt sich die Moxa-Wirkung? 35  
Anwendungsgebiete der Moxa-Therapie 35

## Moxa-Technik

- Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten  
der Moxa-Therapie im Überblick 47  
Notwendige Vorbereitungen für die Moxa-Therapie 51  
Grundlegende Hinweise zum Moxa-Gebrauch 57  
Die einzelnen Anwendungsmöglichkeiten 58  
1. Das direkte Moxen 58  
2. Das indirekte Moxen mit einer zur Haut hin  
trennenden Zwischenlage 61

3. Moxen mit verschiedenen Moxa-Kraut-Qualitäten 65
  4. Moxen mit handgeformten Moxa-Kügelchen aus Moxa-Kraut 65
  5. Moxen mit der Moxa-Zigarre oder mit der kleineren Moxa-Zigarette 66
  6. Moxen an verschiedenen Körperteilen 66
  7. Moxen auf Akupunkturpunkten 67
  8. Moxen auf Akupunkturmeridianen 68
  9. Moxen mit Zusatzwirkstoffen 68
  10. Moxen mit Moxa-Kohle 69
  11. Moxen mit unterschiedlichen Hilfsmitteln 70
- Wann und wie oft sollte behandelt werden? 75
- Ratschläge für richtiges Verhalten nach der Behandlung 75

## Die Akupunkturmeridiane und Extrapunkte

- Vom Lungen- bis zum Lebermeridian und zurück 77
- Die Sondermeridiane Gouverneurs- und Konzeptionsgefäß 103
- Extrapunkte 107

## Das Beifußkraut: Grundstoff der Moxa-Therapie

- Zuordnung und Wirkungsweise des Beifußkrauts 110
- Bestimmende Faktoren für die Moxa-Qualität 112
- Die Aufbewahrung von Moxa 115
- Moxa als angenehme Wärmeanwendung 115

## Wo und unter welchen Bedingungen Sie nicht moxen sollten

- Die verbotenen Punkte und ihre anatomische Lage 116
- Wo und unter welchen Bedingungen Sie außerdem nicht moxen sollten 121

## Behandlungsvorschläge

- Die Komplexen Beschwerdebilder 123
- Checkliste moxa-geeigneter Patientenzustände und -reaktionen 126

Allgemeine Hinweise zum Schlagwortverzeichnis der Komplexen Beschwerdebilder	127
Schlagwortverzeichnis der Komplexen Beschwerdebilder	133
Graphische Darstellung verschiedener Behandlungspunkte	135
Therapiepunkte für vorbeugende Behandlungen, zur Stärkung der Gesundheit und zur Konditionsverbesserung	244

Quellenangaben 247

Stichwortverzeichnis 248