

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1 Philosophische Aspekte

2 Yin und Yang

- 2.1 Die Anwendungsgebiete der Yin-Yang Theorie
- 2.2 Zuordnung der verschiedenen Anteile des Körpers
- 2.3 Erklärung der physiologischen Funktionen
- 2.4 Beschreibung von pathologischen Veränderungen
 - 2.4.1 Ein Überschuss von Yin oder Yang
 - 2.4.1.1 Yang-Überschuss
 - 2.4.1.2 Yin-Überschuss
 - 2.4.2 Yin- und Yang-Mangel
 - 2.4.2.1 Yang-Mangel, der zu Kältesymptomen führt
 - 2.4.2.2 Yin-Mangel, der zu Hitzesymptomen führt
- 2.5 Richtlinien der Diagnostik
- 2.6 Behandlungsstrategien
 - 2.6.1 Krankheitsprävention
 - 2.6.2 Generelle Therapie-Richtlinien
 - 2.6.3 Die Wirkung der Kräuter

3 Die fünf Wandlungsphasen

- 3.1 Die wichtigsten Zuordnungen der fünf Wandlungsphasen
- 3.2 Beziehungen innerhalb der fünf Wandlungsphasen
- 3.3 Anwendungsgebiete der Fünf Elemente Theorien innerhalb der TCM
 - 3.3.1 Beschreibung physiologischer Zusammenhänge
 - 3.3.2 Die Jahreszeit und ihre Auswirkung auf die fünf Zang-Organen

4 Die Organe und deren Beziehungen zur Natur

4.1 Merkmale der Hohl- und Vollorgane

5 Die fünf Zang-Organen (Vollorgane)

5.1 Leber

- 5.1.1 Die Hauptfunktionen der Leber
 - 5.1.1.1 Kontrolliert Nährstoffabbau und Ausscheidung
 - 5.1.1.2 Blutspeicherung
- 5.1.2 Zusammenhänge zwischen Leber und Gefühlen, Sekretionen, Geweben und Körperöffnungen
 - 5.1.2.1 Die Leber steht mit dem Gefühl des Zornes bzw. der Aggression in Zusammenhang
 - 5.1.2.2 Die Leber ist für den Tränenfluss verantwortlich
 - 5.1.2.3 Zusammenhang der Leber mit Sehnen und Nägeln
 - 5.1.2.4 Die Leber öffnet sich durch die Augen
- 5.1.2 Weiteres

5.2 Herz

- 5.2.1 Hauptfunktionen des Herzens
 - 5.2.1.1 Kontrolle von Blut und Blutgefäßen
 - 5.2.1.2 Verantwortlich für mentale Funktion
- 5.2.2 Die Beziehung des Herzens zu Gefühlen, Geweben, Körperöffnungen und Ausscheidungen
 - 5.2.2.1 Die Beziehung des Herzens zu dem Gefühl der Freude
 - 5.2.2.2 Die Beziehung des Herzens zur Ausscheidung von Schweiß
 - 5.2.2.3 Das Herz ist für die Blutgefäße verantwortlich - das Gesicht ist ein Indikator
 - 5.2.2.4 Die Zunge ist ein Spiegelbild des Herzens
- 5.2.3 Weiteres

5.3 Milz

- 5.3.1 Die Hauptfunktionen der Milz
 - 5.3.1.1 Reguliert Transformation und Transport

- 5.3.1.2 Nährstoffe nach oben senden
- 5.3.1.3 Reguliert das Fließen des Blutes
- 5.3.2 Die Verbindung der Milz mit Emotionen, Sekretionen, Geweben und Körperöffnungen
 - 5.3.2.1 Die Milz steht mit dem Gefühl des Grübelns in Verbindung
 - 5.3.2.2 Die Milz steht mit der Speichelsekretion in Beziehung
 - 5.3.2.3 Die Milz ist für das Körpergewebe und die 4 Extremitäten zuständig
 - 5.3.2.4 Die Milz öffnet sich durch den Mund und zeigt bestimmte Manifestationen an den Lippen
- 5.3.3 Weiteres

5.4 Lunge

- 5.4.1 Hauptfunktionen der Lunge
 - 5.4.1.1 Kontrolle von Qi und Atmung
 - 5.4.1.2 Kontrolliert das Aufsteigen und reinigt das Absteigen
 - 5.4.1.3 Reguliert die Wasserwege
 - 5.4.1.4 Das Zusammenkommen der Blutgefäße in der Lunge
 - 5.4.1.5 Koordination aller Körperfunktionen
- 5.4.2 Zusammenhang zwischen Lunge und Gefühlen, Geweben, Körperöffnungen und Ausscheidungen
 - 5.4.2.1 Die Lunge steht mit dem Gefühl der Trauer in Beziehung
 - 5.4.2.2 Die Ausscheidung von Sekreten aus der Nase
 - 5.4.2.3 Beziehung zu Haut und Haaren
 - 5.4.2.4 Die Lunge öffnet sich durch die Nase
- 5.4.3 Weiteres

5.5 Niere

- 5.5.1 Die Hauptfunktionen der Niere
 - 5.5.1.1 Speicherung von Essenz (Jing), Kontrolle von Wachstum, Entwicklung und Reproduktion
 - 5.5.1.2 Kontrolle des Wasserhaushalts
 - 5.5.1.3 Kontrolle der Luftaufnahme
- 5.5.2 Die Beziehung der Nieren zu Emotionen, Sekretionen, Geweben und Körperöffnungen
 - 5.5.2.1 Die Nieren sind mit den Emotionen Furcht, Angst und Schrecken verwandt
 - 5.5.2.2 Die Nieren sind mit dem Speichel verbunden
 - 5.5.2.3 Die Nieren sind für die Knochen zuständig und haben besondere Einflüsse auf das Haar
 - 5.5.2.4 Die Nieren öffnen sich in den Ohren und den beiden Yin-Öffnungen
- 5.5.3 Weiteres

6 Die sechs Fu-Organen (Hohlorgane)

- 6.1 Gallenblase
- 6.2 Dünndarm
- 6.3 Magen
- 6.4 Dickdarm
- 6.5 Blase
- 6.6 Funktionskreis Dreifacher Erwärmer (San Jiao)
 - 6.6.1 Hauptfunktionen des San Jiao
 - 6.6.1.1 Dominiert verschiedene Arten von Qi und deren Aktivitäten im Körper
 - 6.6.1.2 Verbindungskanal der Körperflüssigkeiten (Jinye)
 - 6.6.1.3 Klassifizierung des oberen, mittleren und unteren Jiao

7 Die außerordentlichen Organe

- 7.1 Gehirn
- 7.2 Knochen und Rückenmark
- 7.3 Gefäße
- 7.4 Gebärmutter

8 Die Grundsubstanzen des Körpers: Qi, Blut (Xue) und Körpersäfte (Jinye)

- 8.1 Qi
 - 8.1.1 Der Begriff Qi
 - 8.1.2 Die Bildung von Qi
 - 8.1.3 Funktionen des Qi
 - 8.1.3.1 Bewegung

- 8.1.3.2 Wärme
- 8.1.3.3 Abwehr
- 8.1.3.4 Regulierung
- 8.1.3.5 Transformierung
- 8.1.4 Bewegungsmuster des Qi
- 8.1.5 Klassifizierung des Qi
 - 8.1.5.1 Ursprüngliches Qi
 - 8.1.5.2 Pectorales Qi
 - 8.1.5.3 Nährendes Qi
 - 8.1.5.4 Defensives Qi (Wei-Qi)

8.2 Blut (Xue)

- 8.2.1 Blutbildung
- 8.2.2 Funktion des Blutes (Xue)
- 8.2.3 Zirkulation des Blutes (Xue)

8.3 Körpersäfte (Jinye)

- 8.3.1 Bildung, Verteilung und Ausscheidung von Körpersäften (Jinye)
- 8.3.2 Funktionen der Körpersäften (Jinye)
- 8.3.3 Beziehungen zwischen Qi und Körpersäften (Jinye)
- 8.3.4 Beziehungen zwischen Blut (Xue) und Körpersäften (Jinye)

9 Krankheitsfördernde Faktoren: Pathogene in der TCM

9.1 Die sechs äußeren Pathogenen Faktoren (Liu Xie)

- 9.1.1 Wind
- 9.1.2 Kälte
- 9.1.3 Sommer-Hitze
- 9.1.4 Feuchtigkeit (Nässe)
- 9.1.5 Trockenheit
- 9.1.6 Hitze (Feuer)

9.2 Epidemische Pathogene

9.3 Die sieben Emotionen als krankheitsfördernde Faktoren

- 9.3.1 Die Theorie der sieben Emotionen
- 9.3.2 Charakteristiken der sieben Emotionen als pathogene Faktoren
 - 9.3.2.1 Bezug zu den inneren Organen
 - 9.3.2.2 Die sieben Emotionen, einzeln beschrieben
 - 9.3.2.2.1 Zorn (Erbitterung, Ärger, Frustration)
 - 9.3.2.2.2 Freude (Erregung, Begierde)
 - 9.3.2.2.3 Trauer (Gram)
 - 9.3.2.2.4 Grübeln
 - 9.3.2.2.5 Schock
 - 9.3.2.2.6 Angst (Ängstlichkeit)
 - 9.3.2.2.7 Sorge

9.4 Unausgewogene Ernährung und Missverhältnis zwischen Arbeit und Ruhe

- 9.4.1 Unausgewogene Ernährung als Krankheitsursache
 - 9.4.1.1 Unter- bzw. Überernährung
 - 9.4.1.2 Einnahme unreiner Nahrungsmittel
 - 9.4.1.3 Einseitige Ernährungsweise
- 9.4.2 Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe
 - 9.4.2.1 Erschöpfung
 - 9.4.2.2 Inaktivität

9.5 Traumatische Verletzungen

Anhang

1. Tabelle der wichtigsten Akupunkturpunkte
2. Wichtige Perioden der chinesischen Geschichte
3. Allgemeine Begriffe in der Chinesischen Medizin
4. Tabellen der fünf Wandlungsphasen

Literaturverzeichnis

Stichwortregister