

Vorwort	9
Traditionelle Chinesische Medizin	13
Bedeutung der TCM	14
Die 5 Elemente-Lehre	16
Die 5 Wandlungsphasen	16
Begriffserklärungen in der TCM	17
Yin und Yang	17
Acht grundlegende Disharmonie-Muster (Ba-Gang)	18
Yin- und Yang-Zeichen des Körpers	18
Qi	20
Die 5 Jahreszeiten	23
Frühling	25
Chinesischer Kalender	29
Holz	30
Charakterisierung des Menschentypus „Holz“ nach „Der Gelbe Kaiser“	31
Zuordnung nach Elementen	31
Organentsprechung Leber-Gallenblase	33
Pathogener äußerer Faktor: Wind (Feng)	35
Wind-Muster	36
Typische Windsymptome	39
Krankheiten, die dem Wind entsprechen	39
Entwicklung von Krankheiten im Frühling	41
Effloreszenzen der Leber	42
Die wichtigsten Säulen der Therapie	45
Chinesische Arzneimitteltherapie bei Windzeichen	46
Ernährung im Frühling	49
Akupunktur im Frühling	55
Frühjahrs Müdigkeit	56
Übungen gegen Frühjahrs müdigkeit	57
Nahrungsmittel-Liste für die Jahreszeiten	59

Sommer	61
Chinesischer Kalender	65
Feuer	66
Charakterisierung des Menschentypus „Feuer“ nach „Der Gelbe Kaiser“	67
Zuordnung nach Elementen	67
Organentsprechung Herz-Dünndarm	69
Pathogener äußerer Faktor: Hitze (Rè)	71
Hitze-Muster	72
Typische Hitzesymptome	74
Krankheiten, die der Hitze entsprechen	77
Entwicklung von Krankheiten im Sommer	78
Effloreszenzen des Herzens	79
Die wichtigsten Säulen der Therapie	81
Chinesische Arzneimitteltherapie bei Hitzezeichen	82
Ernährung im Sommer	85
Akupunktur im Sommer	89
Spätsommer	91
Chinesischer Kalender	95
Erde	96
Charakterisierung des Menschentypus „Erde“ nach „Der Gelbe Kaiser“	97
Zuordnung nach Elementen	97
Organentsprechung Milz/Pankreas-Magen	99
Pathogener äußerer Faktor: Feuchtigkeit (Shiqi)	101
Feuchtigkeits-Muster	102
Typische Feuchtigkeitssymptome	104
Krankheiten, die der Feuchtigkeit entsprechen	105
Entwicklung von Krankheiten im Spätsommer	105
Effloreszenzen der Milz	107
Die wichtigsten Säulen der Therapie	109
Chinesische Arzneimitteltherapie bei Feuchtigkeitszeichen	110
Ernährung im Spätsommer	113
Akupunktur im Spätsommer	119

Herbst	121
Chinesischer Kalender	125
Metall	126
Charakterisierung des Menschentypus „Metall“	127
Zuordnung nach Elementen	127
Organentsprechung Lunge-Dickdarm	129
Pathogener äußerer Faktor: Trockenheit (Hànji)	131
Trockenheits-Muster	132
Typische Trockenheitssymptome	133
Krankheiten, die der Trockenheit entsprechen	133
Entwicklung von Krankheiten im Herbst	133
Effloreszenzen der Lunge	135
Die wichtigsten Säulen der Therapie	137
Chinesische Arzneimitteltherapie bei Trockenheitszeichen	139
Ernährung im Herbst	141
Akupunktur im Herbst	147
Winter	149
Chinesischer Kalender	153
Wasser	154
Charakterisierung des Menschentypus „Wasser“ nach dem „Neijing“	155
Zuordnung nach Elementen	155
Organentsprechung Niere-Blase	157
Pathogener äußerer Faktor: Kälte, Frost (Hán lěng)	159
Kälte-Muster	160
Typische Kältesymptome	161
Krankheiten, die der Kälte entsprechen	161
Entwicklung von Krankheiten im Winter	163
Effloreszenzen der Nieren	165
Die wichtigsten Säulen der Therapie	167
Chinesische Arzneimitteltherapie bei Kältezeichen	168
Ernährung im Winter	171
Akupunktur im Winter	183
Anhang	185
Die Do-Jo-Zeiten	187
Nahrungsmittel in ihrem Temperaturverhalten	188
Literatur	192