

DR. MED. JULIA SPENNER

HEILEN MIT *TCM*

Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Stress
und andere Beschwerden ganzheitlich selbst behandeln

riva

© des Titels »Heilen mit TCM« von Dr. med. Julia Spenner (ISBN Print: 978-3-7423-1565-6)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	8
Was hat ein 5000 Jahre altes Heilsystem im 21. Jahrhundert zu bieten?	9
Grenzen der Schulmedizin	9
TCM – Medizin für funktionelle Störungen	13
Integrative Medizin – Sowohl-als-auch	14

1 Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

17

Wie TCM zu uns in den Westen kam	18
Erstes Grundprinzip: Yin und Yang	19
Das vegetative Nervensystem	20
Zweites Grundprinzip: Die fünf Wandlungsphasen	22
Das Heidelberger Modell	24
Holz – Frühling und Morgen	27
Feuer – Sommer und Vormittag	28
Erde – Erntezeit und Feierabend	29
Metall – Herbst und Abend	30
Wasser – Winter und Nacht	31
Regulation ein Leben lang	32
Funktionskreise und Meridiane	34
Leber – forsch und kraftvoll	35
Gallenblase – kritisch und wohlüberlegt	36
Herz – das Herz auf der Zunge	37
Dünndarm – Schmetterlinge im Bauch	38
Herzbeutel – motiviert und auf Zack	39
Drei-Erwärmer – warm und gleichmäßig	40
Funktionskreis Magen – mit Ruhe und Gemütlichkeit	42
Milz-Pankreas – straffer Bauch und klar im Kopf	43
Lunge – sensibel und taktvoll	44
Dickdarm – kontrolliert und oberflächlich	45

Niere – sparsam und vorsichtig	46
Blase – Verwaltung des Wasserhaushaltes	47
Meridiane aus westlicher Sicht	49
Vier Kräfte des Lebens	51
Jing – die Körperbatterie	51
Qi – die Lebensenergie	52
Xue – der Kraftstoff des Körpers	53
Shen – die psychisch-geistige Energie	54
Entstehung von Krankheit	55
Äußere Krankheitsauslöser	55
Innere Krankheitsauslöser	57
Neutrale Krankheitsauslöser	59

2 *Diagnose und Therapie*

Diagnosestellung	62
Anamnesegespräch	63
Zungendiagnose	63
Pulsdiagnose	67
Antlitzdiagnose	68
Meridiandiagnose	70
Yangshen – allgemeine Lebenspflege	71
Zwischen Himmel und Erde	72
Qigong	74
Unsere Lebenszyklen	76
Ernährung – »Du bist, was du isst«	80
Geschmacksrichtungen	80
Temperatur von Speisen	84
Auswahl von Lebensmitteln	87
Die Organuhr	88
Ernährungsrituale	89
Chinesische Arzneitherapie	92
Akupunktur und Akupressur	95
Wichtige Holzpunkte	97

Wichtige Feuerpunkte	98
Wichtige Erdpunkte	100
Wichtige Metallpunkte	102
Wichtige Wasserpunkte	103
Gittertape	104
Akupressurmatte	105
Meridiandehnung	106
Schröpfen und Moxibustion	111

3 *Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden*

Funktionelle Störungen	118
Stresssymptome	118
Unruhe und Schlafstörungen	121
Restless-Legs-Syndrom	123
Zähneknirschen und CMD	124
Nächtliche Wadenkrämpfe	127
Erschöpfung	128
Life-Balance-Selbsttest	131
Schmerzen	132
Wie entsteht Schmerz?	132
Lenden- und Ischiasschmerz	136
Hexenschuss	137
Bedeutung der Bandscheiben	138
Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule	140
Akuter muskulärer Schiefhals	142
Kopfschmerzen und Migräne	143
Koreanische Handakupunktur	150
Knieschmerzen	151
Gynäkologische Beschwerden	155
Der Zyklus in der TCM	155
PMS – »die Tage vor den Tagen«	157
Menstruationsschmerzen	157
Die Pille aus Sicht der TCM	160

Zysten und Myome	161
Wechseljahrsbeschwerden	162
Schwangerschaftserbrechen	163
Pilzinfektionen	163
Unerfüllter Kinderwunsch	164
Verdauungsbeschwerden	167
Einfluss der fünf Wandlungsphasen auf die Verdauung	167
Völlegefühl und Übelkeit	169
Sodbrennen und Magengeschwüre	171
Verstopfung	172
Durchfall	173
Blähungen, Krämpfe und Reizdarm	177
Atemwegserkrankungen und Infekte	179
Erkältung in der TCM	179
Grippe in der TCM	182
Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung	183
Halsschmerzen	185
Trockene Nase	185
Husten und Asthma	187
Impfen aus Sicht der TCM	189
Hauterkrankungen	190
Hauterkrankungen in der TCM	190
Akne	191
Neurodermitis	193
Psoriasis	194
Rosazea	196
Über die Autorin	197
Literaturempfehlungen	198
Weiterführende Links	199
Stichwortverzeichnis	200
Bildnachweis	206