

Inhalt

Einleitung 前言 (<i>qián yán</i>)	12
1 Verschiedene Wege zur Erforschung der Ursache von Krankheiten 不同 道路 考察 原因 的 病 (<i>bù tóng dào lù kǎochá yuányin de bìng</i>)	17
2. Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 中国 传统 医学 介绍 (<i>zhōngguó chuántǒng yīxué jièshào</i>)	21
2.1 <i>dào</i> 道 (<i>dào</i>)	26
2.2 Yin und Yang 阴 和 阳 (<i>yīn hé yáng</i>)	27
2.3 Die Fünf Wandlungsphasen 五行 (<i>wǔ xíng</i>)	30
2.3.1 Die Gesetze der Fünf Wandlungsphasen 五行 法则 (<i>wǔ xíng fǎzé</i>)	33
3. Körpermeridiane / Leitbahnsystem 经络系统 (<i>jīng luò xì tǒng</i>)	35
4. Die vier Diagnoseverfahren in der TCM 处理 方法 的 四 诊 断 在 中 医 (<i>chǔlǐ fāngfǎ de sì zhěn duàn zài zhōngyī</i>)	37
4.1 Anamnese und Befragung 询问 主 诉 病 症 与 患 病 史 (<i>xúnwèn zhǔ sùbìng zhèng yǔ huànbìngshǐ</i>)	37
4.2 Beobachtung und Inspektion 观 察 与 检 查 (<i>guānchá yǔ jiànchá</i>)	38
4.3 Auskultation und Palpation 听 诊 与 触 诊 (<i>tīngzhěn yǔ chùzhěn</i>)	38
4.4 Puls- und Zungendiagnose 诊 脉 与 舌 诊 (<i>zhěnmai yǔ shézhěn</i>)	39
5. Gemeinsames Kriterium östlicher und westlicher Medizin im Hinblick auf die Ursachen von Blutstase 从 东 西 方 医 学 准 则 看 血 瘀 的 原 因 (<i>cóng dōng xī fāng yīxué zhǔnzé kàn xuèyū de yuányin</i>)	43
5.1 Die Bedeutung des Blutes in der westlichen Medizin 血液 在 西 医 的 意 义 (<i>xuèyè zài xīyī de yìyì</i>)	44
5.2 Die Bedeutung des Blutes in der TCM 血液 在 中 医 的 意 义 (<i>xuèyè zài zhōngyī de yìyì</i>)	46
5.2.1 Körperflüssigkeiten 津 液 (<i>jīn yè</i>)	47
5.2.2 Die Nierenessenz 肾 精 (<i>shèn jīng</i>)	49
5.2.3 Zwei Arten von Essenz 中 医 的 两 种 精 (<i>zhōngyī de liǎng zhǒng jīng</i>)	51
5.2.4 <i>shén</i> , die geistige Qualität des Blutes 神, 血液 的 精 神 质 量 (<i>shén, xuèyè de jīng shén zhì liàng</i>)	52

6. Die Unterscheidung von qì und Blut	辨别气和血 (biànbíe qì hé xuè)	57
7. Verschiedene Störungen des Blutes und des qì	气血阻滞 (qì xuè zǔ zhì)	67
7.1	Blutstase 血淤 (xuèyū)	69
7.2	Leber-qì-Stagnation 肝氣滯 (gān qì zhì)	73
7.3	Leere 虚 (xū)	76
7.4	Blut-Leere 血虚 (xuèxū)	77
7.5	Leber-Yin-Leere 肝阴虚 (gān yīn xū)	77
7.6	Leere-Hitze 虚热 (xūrè)	78
8. Klinische und Systematische Krankheitszeichen der Blutstase		
	血瘀的临窗表现和全身症状 (xuè yū de lín chuāng biǎoxiàn hé quánshēn zhèngzhuàng)	78
8.1	Klinische Krankheitszeichen 临床表现 (línchuáng biǎo xiàn)	78
8.2	Systematische Krankheitszeichen 全身症状 (quánshēn zhèngzhuàng)	80
9. Verschiedene Faktoren, welche das Blut schädigen		
	血液受损的各种原因 (xuèyè shòu sǔn de gè zhǒng yuányīn)	82
9.1	Geschädigtes Blut durch kosmologische Störeinflüsse	
	外邪导致血损 (wàixié dǎo zhì xuè sǔn)	83
9.1.1	Medizinische Texte aus dem Grundlagenwerk des Gelben Kaisers	
	出自皇帝内经中的医学文本 (chūzì huángdì nèijīng zhōng de yīxué wénběn)	85
9.1.2	Empfehlungen zum Schutz vor kosmologischen Störeinflüssen	
	如何防范外邪 (rúhé fángfàn wàixié)	88
9.1.3	Wie denkt die westliche Medizin darüber?	
	西方医学理论如何认为呢? (xī fāng yī xué lǐ lùn rúhé rén wéi ma?)	90
9.2	Geschädigtes Blut durch Blutverluste bei starker Menstruation, Geburten, Verletzungen, Unfällen, Operationen, Blutspenden	
	因大量失血引起的血损. 月经, 分娩, 受伤, 意外伤害, 手术, 或是捐血 (yīn dàliàng shīxuè yīnqǐ de xuè sǔn yuèjīng, fēnmǐǎn, shòushāng, yìwài, shānghài, shòushù, huò shì juānxuè)	92
9.3	Geschädigtes Blut durch unterdrückte Emotionen und Stress	
	紧张与情绪压力者血损 (jǐn zhāng yǔ qíng xù yǎlì zhě xuè sǔn)	94
9.3.1	Stress 压力 (yǎlì)	95
9.3.2	Unterdrückte Emotionen 压抑情绪 (yāyì qíng xù)	98
9.3.3	Die Bedeutung der sieben Emotionen für unsere Gesundheit	
	中医七钟情绪对之于健康意义 (zhōngyī qī zhōng qíng xù duì zhī yú jiànkāng yìyì)	99

9.4	Geschädigtes Blut durch Überanstrengung/Überarbeitung 过度营养引起的血损 (guò dù pǐláo yǐnqǐ de xuè sǔn)	104
9.5	Geschädigtes Blut durch Überernährung/Fülle 营养过剩或饮食过量引起的血损 (yíng yǎng guòshèng huò yǐnshí guòliàng yǐnqǐ de xuè sǔn)	106
9.5.1	Fülle 过盛 (guòshèng)	106
9.5.2	Bluthochdruck 高血压 (gāo xuè yā)	107
9.5.3	Übergewicht 肥胖病 (féi pàng bìng)	109
9.5.4	Ursachen von Fülle 过盛的原因 (guòshèng de yuányīn)	110
9.5.5	Folgen der Überernährung 营养过剩的后果 (yíng yǎng guòshèng de hòuguǒ)	111
9.6	Geschädigtes Blut durch Ernährungsgewohnheiten 经由饮食习惯的血损 (jīng yóu yǐnshí xíguàn de xuè sǔn)	112
9.7	Geschädigtes Blut durch ungesunde Lebensweise 不良的生活习惯引起的血损 (bù liáng de shēng huó xí guàn yīn qǐ de xuè sǔn)	114
10.	Die Suche nach den Ursachen von RLS 探索不安腿的原因 (tànsuó bùāntuǐ de yuányīn)	116
11.	Ursachen von RLS aus der Sicht der westlichen Medizin	
	从西医观点看不安腿的原因 (cóng xī yī guān diǎn kàn bùāntuǐ de yuányīn)	118
11.1	Das idiopathische RLS 源发性不安腿 (yuán fā xìng bùāntuǐ)	120
11.2	Das symptomatische RLS 不安腿的症状 (bùāntuǐ de zhèng zhuàng)	120
11.3	Ungleichgewicht von Yin und Yang als Ursache von Blutstase und RLS 阴阳失调是血瘀与不安腿的原因之一 (yīn yáng shī tiáo shì xuè yū yǔ bùāntuǐ de yuányīn zhī yī)	123
11.4	RLS eine Erbkrankheit? 不安腿是遗传性疾病吗? (bùāntuǐ shì yí chuan xìng jì bìng ma?)	124
11.5	Die Nierenerkrankung als eine mögliche Ursache von RLS 肾脏病可能为不安腿的原因之一 (shènzàng bìng kě néng wéi bùāntuǐ de yuányīn zhī yī)	126
12.	Anamnese von Natalie 娜塔莉的病史 (nàtālǐ de bìng shǐ)	127
13.	Die Entstehung von Schmerzen aus der Sicht der TCM 从中医观点看疼痛的发生 (cóng zhōng yī guān diǎn kàn téng tòng de fā shēng)	132
13.1	Die Bedeutung des Leberorgans für die Entstehung von Blutstase und RLS 肝脏之于血瘀与不安腿发生的意义 (gānzàng zhī yú xuè yū yǔ bùāntuǐ fāshēng de yì yì)	132

13.2	Das bi-Syndrom 痹症 (bìzhèng)	135
13.3	Schmerzen durch Windkrankheiten 风邪痛 (fēng xié tòng)	138
13.4	Der Wind als Ursache körperlicher Störungen 风是扰乱身体的外邪之一 (fēng shì rǎoluàn shēntǐ de wài xié zhī yī)	139
13.5	Kombination kosmologischer Störeinflüsse 交杂性气候也是干扰身体的外邪 (jiāo zá xíng qìhóu yé shè gān rǎo shēntǐ de wài xié)	144
13.6	Empfehlungen zum Schutz gegen Wind 防风保护的 建议 (fángfēng bǎohù de jiànyì)	151
14.	Mangel-/Leere-Erkrankungen 虚症 (xūzhèng)	152
14.1	Alterskrankheiten 老年病 (lǎo nián bìng)	155
14.1.1	Senilität 衰老 (shuāilǎo)	155
14.1.2	Altersflecke 老年斑 (lǎoniánbān)	157
14.1.3	Demenz 失智症 (shīzhìzhèng)	159
14.1.4	Multiple Sklerose (MS) 多发性硬化 (duō fā xìng yìng huà)	168
14.1.5	Diabetes mellitus II 糖尿病 (táng niào bìng)	174
14.1.6	wēi-Zustände / Schläffheitssyndrom / Muskelschwund 萎症 (wēi zhèng) / 肌萎缩 (jī wēi suō)	177
15.	Hitzezeichen durch Yin-Mangel 阴虚引起所致的表热 (yīn xū yīnqǐ suǒ zhì de biǎo rè)	180
16.	Bluthitze 血热 (xuè rè)	180
17.	Kältezeichen 寒证征象 (hán zhèng zhēng xiàng)	183
18.	Hitze- und Kältezeichen 热象与寒象 (rè xiàng yǔ hán xiàng)	184
19.	Zusammenfassung der Ursachen einer Blutstase	
	总结引起血瘀的原因 (zōngjié yīnqǐ xuè yū de yuányīn)	185
19.1	Schulmedizinisch definierte Krankheiten in Verbindung mit Blutstase 西医对血瘀病症的解释 (xīyī duì xuè yū bìng zhèng de jiěshì)	188
20.	Die Behandlung der mit einer Blutstase und Leber-qi-Stagnation verbundenen Krankheiten	
	血瘀与干气滞病症的治疗方法 (xuèyū yǔ gānqì zhì bìng zhèng de zhīliáo fāngfǎ)	189
20.1	Die Behandlung mit Kräutern 药草治疗 (yàocǎo zhīliáo)	189
20.2	Die Behandlung mit Akupunktur 针灸治疗 (zhēnjiū zhīliáo)	200
20.3	Die Behandlung mit Ernährung 食疗 (shíliáo)	203

20.3.1	Nahrungsempfehlungen bei Leber- <i>yin</i> -Mangel und Blut-Leere 肝阴虚和血虚的保养食物 (<i>gānyīnxū hé xuèxū de bǎoyǎng shíwù</i>)	211
20.3.2	Nahrungsempfehlungen bei Blut-Hitze 血热症的保养食物 (<i>xuèrè zhèng de bǎoyǎng shíwù</i>)	214
20.3.3	Nahrungsempfehlungen bei <i>qi</i> -Stagnation und Blut-Stase 气滞血瘀者的保养食物 (<i>qì zhì xuèyū zhě de bǎoyǎng shíwù</i>)	216
21.	Die Arzt-Patient-Beziehung 医病关系 (<i>yī bing guānxi</i>)	220
Schluss	结语 (<i>jiéyǔ</i>)	235
Anhang	附录 (<i>fùlù</i>)	247
	Literatur 文献 (<i>wénxiàn</i>)	248
	Liste der chinesischen Begriffe 中文术语列表 (<i>zhōngwén shùyǔ lièbiǎo</i>)	253
	Erklärung der vier chinesischen Grundtöne und der Aussprache 中文原音的四声调说明与发音 (<i>zhōngwén yuányīn de sì shēngdiào shuōmíng yǔ fāyīn</i>)	272
	Abbildung 1 – Die Fünf Wandlungsphasen 五行 (<i>wǔ xíng</i>)	274
	Abbildung 2 – Ursachen einer Lungenkrankheit 肺病的原因 (<i>fèibing de yuányīn</i>)	275
	Abbildung 3 – Kosmologische Störeinflüsse im Kontrollzyklus der Interaktionen der Fünf Wandlungsphasen 外邪干扰五行之间的周期循环 (<i>wàixié gǎnrǎo wǔ xíng zhī jiān de zhōu qī xún huán</i>)	276
	Index 索引 (<i>suǒ yǐn</i>)	277
	Über die Autorin	322