

Andrea-Anna Cavellius/Alexandra Cavellius/Li Wu

Praxisbuch Chinesische Medizin

Im Einklang mit dem Körper durch Akupressur,
Massagen, Heilkräuter und richtige Ernährung

Ludwig

Inhalt

Ganzheitlich heilen 8

**Die traditionelle chinesische
Medizin** 10

**Ein Streifzug durch das alte
China** 12

Ahnenglaube und Dämonen 12

Der Beginn der systematischen
Heilkunde 13

Die Rolle der chinesischen
Philosophie 16

Westliches und östliches Denken. . . 19



China – eine Jahrtausendealte Kultur.

Was Gesundheit bedeutet 21

Das Kräftegleichgewicht –
Yin und Yang 21

Die fünf Wandlungsphasen 24

Die fünf Grundsubstanzen 29

Die Bedeutung der Organe 34

Die Meridiane – Jing Luo 36

**Die Säulen der chinesischen
Heilkunst** 48

**Wie es zur Entstehung von
Krankheiten kommt** 50

Die äußeren Faktoren –
das Klima 51

Die inneren Faktoren –
die Gefühle 57

Sonstige Faktoren –
die Lebensweise 60

**Vorbeugung und
Gesundheitspflege** 66

Fit nach traditionell
chinesischer Art 66

Akupunktur – Moxibustion –
Schröpfen 69

Akupressur 72

Heilmassage 74

Heilbäder und
Bittertherapie 81

Heilgymnastik – Tai Chi Chuan 84

Atemübungen – Qi Gong 92

**Ernährung und
Heilpflanzen** 98

Die Bedeutung der Ernährung ... 100

Essen als Kunst betrachtet 100

Die thermische Wirkung der
Nahrungsmittel 102

Essen nach den fünf Elementen .. 104

Die fünf Elemente und das
Lebensalter 110

Fünf-Tage-Kur im Zyklus der
fünf Elemente 113

Wege zur Heilung 123
 Arzneikunde baut auf uralte
 Erfahrung 123
 Anwendungsbestimmende
 Eigenschaften 124
 Die Zubereitung der Heilpflanzen . 127

Chinesische Arzneien von A bis Z . 130

Ackerminze 131
 Agar-Agar 131
 Aloe vera 132
 Ananas 133
 Aprikose 133
 Banane 134
 Basilikum 134
 Bohne, grüne 135
 Brunnenkresse 136
 Buchweizen 137
 Chrysantheme 137
 Dattel 138
 Dill 139
 Erdnuss 139
 Fenchel 140
 Gartenbalsamie 141
 Geißblatt, japanisches 141
 Gelbwurzel 142
 Ginseng 143
 Granatapfel 143
 Gurke 144
 Hirtentäschel 145
 Huflattich 145
 Ingwer 146
 Knoblauch 147
 Koriander 147
 Löwenzahn 148
 Majoran 149
 Mandel 149

Meeresalge (Braunalge) 150
 Mungbohne 150
 Muskatnuss 151
 Orange 152
 Papaya 152

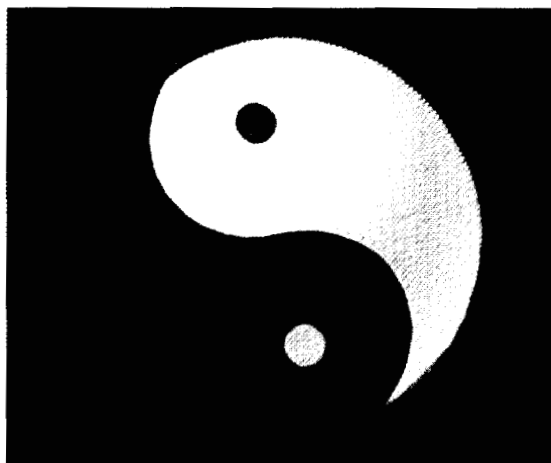


Chrysanthenen helfen bei Lungenbeschwerden.

Paprika 153
 Pfeffer, schwarz und weiß 154
 Pfefferminze 154
 Pfirsich 155
 Pflaume 155
 Rosmarin 156
 Safran 157
 Schwammgurke 157
 Senf 158
 Sesam, schwarz 159
 Sojabohne 159
 Sternanis 160
 Süßholz 161
 Tagetes 161
 Tamarinde 162
 Walnuss 163
 Wassermelone 163
 Weißdorn 164
 Winterzwiebel 164
 Zimtkassie 165

**Alltagsbeschwerden
mit TCM behandeln. 166**

Chinesisch heilen. 168
Wichtig für die Behandlung 168



Yin und Yang symbolisieren Harmonie.

Beschwerden des Atemsystems . . . 170
Asthma bronchiale 170
Bronchitis 172
Fieber 174
Grippaler Infekt. 175
Halsentzündung 177
Husten 179
Mandelentzündung 180

Beschwerden der Sinnesorgane . . . 182
Augenentzündung 182
Heuschnupfen 184
Hörsturz, Ohrgeräusche (Tinnitus). 185
Nebenhöhlenentzündung 186
Ohrenschmerzen 188
Schnupfen 189
Sehstörungen 191

**Beschwerden des Herz- und
Kreislaufsystems 193**
Arteriosklerose 193
Bluthochdruck 195
Blutdruck, niedriger 196
Durchblutungs-
störungen 198
Herzrhythmusstörungen 200
Hitzschlag 201
Krampfadern 203
Nasenbluten 204
Ödeme (Wasseransammlungen
im Gewebe) 206
Ohnmachtsanfall 207
Unterkühlung 208
Venenentzündung 209

**Beschwerden des
Verdauungssystems 211**
Blähungen 211
Durchfall 213
Hämorrhoidalbeschwerden 215
Lebensmittelvergiftung 216
Magenschmerzen 217
Sodbrennen 219
Übergewicht 219
Verstopfung 222

**Beschwerden des
Urogenitalsystems 225**
Blasenentzündung 225
Ejakulation, vorzeitige 227
Frigidität 228
Nierenentzündung 229
Potenzstörungen 231
Prostatabeschwerden 232
Reizblase 234

Gynäkologische Beschwerden 235

Ausbleibende Menstruation
 (Amenorrhö) 235

Prämenstruelles Syndrom 237

Schmerzhafte Menstruation
 (Dysmenorrhö) 238

Schwache Menstruation
 (Hypo- und Oligomenorrhö) 240

Starke Menstruation
 (Hyper- und Polymenorrhö) 241

Wechseljahresbeschwerden 243

Weißfluss 245

Beschwerden des Bewegungsapparats 247

Arthritis 247

Arthrose 250

Gicht 251

Hexenschuss 252

Ischiasbeschwerden 253

Muskelkater 255

Nackenverspannung 255

Osteoporose 257

Rheumatische Beschwerden 258

Rücken- und Kreuzbeschwerden 260

Schwindel 263

Tennisellenbogen 264

Verstauchung oder Prellung 265

Beschwerden der Haut 267

Akne 267

Ekzem (Dermatitis) 270

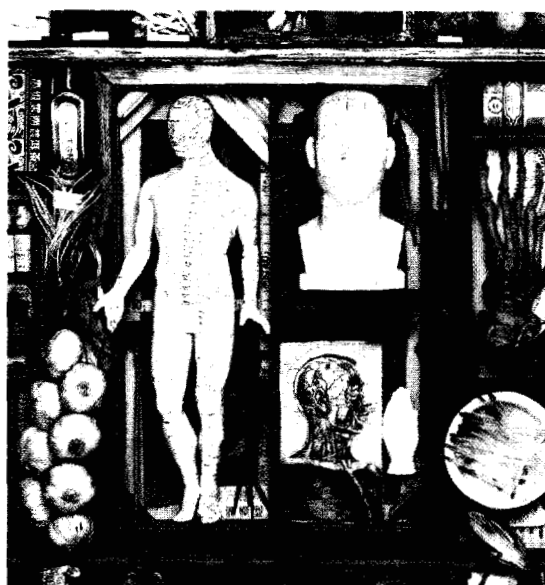
Furunkel 271

Fußpilz 272

Haarausfall 274

Herpes simplex 275

Insektenstich 277



Die ganzheitliche Heilkunde hat sich seit Jahrtausenden in China bewährt.

Nesselsucht 278

Neurodermitis 279

Sonnenbrand 280

Verbrennungen 281

Wunden 282

Zellulite 283

Beschwerden des Nervensystems 285

Depressive Verstimmungen 286

Erschöpfung 287

Kopfschmerzen 288

Migräne 291

Nervosität 293

Schlafstörungen 294

Zahnschmerzen 296

Adressen 298

Über dieses Buch 300

Register 301