

Yang-Soon Park

Gesünder leben mit TCM

Eine Einführung in die Grundlagen der
Traditionellen Chinesischen Medizin

IRISIANA



Einführung	7
Traditionelle Chinesische Medizin	11
Shen und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	11
Was ist Shen?	11
Was unser Shen schwächen kann	12
Wenn das Shen sich stärkt	15
Ein Beispiel für Erscheinungsbilder (Symptome) des Shen im Herzen	17
Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin	23
Philosophie und Gedankengut – taoistische Weltanschauung	24
Die Fünf Wandlungsphasen (Wu-Xing)	27
Yin und Yang	30
Das Qi	32
Die zwölf klassischen Meridiane	34
Wie bringt man die Disharmonie zwischen Yin und Yang wieder in Balance?	35
Heilmethoden im Detail	36
Wie wirkt die Akupunktur, wie reagiert das Shen?	36
Moxibustion – eine Variante der Akupunktur	38
Qi Gong und Tai Chi	39
Shiatsu – mit den Händen die Seele berühren	39
Heilkräuter als bewährte Naturheilmittel	41
Geschichte und Zukunft der Traditionellen Chinesischen Medizin ..	43
Die Chinesische Medizin zeigt sich in Ostasien in der Sprache des täglichen Lebens	43
Das Interesse an Akupunktur wächst in Europa	44
Dreitausend Jahre Akupunktur, Moxibustion und Kräutermedizin: Geschichte einer langen Entwicklung	45

<i>Funktionskreise der Organe</i>	53
Yin- und Yang-Symptome	53
Funktionskreis Milz-Pankreas (Mp)	54
Disharmonie der Milz-Pankreas	57
Yin-Symptome der Milz-Pankreas	59
Therapie nach Wu-Xing (Fünf Phasen)	61
Yang-Symptome der Milz- Pankreas und des Magens	68
Funktionskreis der Lunge (Lu)	75
Disharmonie der Atmungsorgane	76
Symptome des Dickdarms	79
Yin-Symptome der Lunge	79
Yang-Symptome der Lunge	86
Funktionskreis des Herzens (H)	90
Disharmonie des Herzens	92
Yin-Symptome des Herzens	92
Yang-Symptome des Herzens	96
Yang-Symptome des Herzens bei Kindern	100
Funktionskreis der Leber (Le)	108
Disharmonie der Leber	108
Yin-Symptome der Leber	110
Yang-Symptome der Leber	112
Kleiner Exkurs: Krankheiten des inneren Windes	114
Funktionskreis der Niere (Ni)	122
Disharmonie der Niere	123
Yin-Symptome der Niere	125
Yang-Symptome der Niere	131
<i>Anhang</i>	135
Register	135
Vita	139
Literatur	142