

# Asiatische Heilkunst

Das praktische Handbuch

Ernst Stürmer

BECHTERMUNZ VERLAG

C-24 (ü<sup>5</sup>)

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b> .....	<b>.11</b>
----------------------	------------

<b>ERSTER TEIL: DAS HINTERGRUNDWISSEN</b> .....	<b>.13</b>
---	------------

<i>Die Schlüssel zur Heilkunst</i> .....	<b>13</b>
--	-----------

1. Wissenschaft gegen Weisheit?.....	.13
2. Wer heilt hat recht.....	.14
3. Ein Name statt 35.000 Namen.....	.17
4. Blumen im Schnee.....	.21
5. Der zerstückelte Mensch.....	.24
6. Verbunden mit Himmel und Erde.....	.25
7. Chinas Dao und die Zehntausend Dinge.....	.28
8. B 1 oder Glanz des Augapfels.....	.38
9. Hara, nicht nur Herz und Hirn.....	.45
10. Die erste Hoffnung heißt Hanyak.....	.51
11. Erbe der Götterärzte.....	.52
12. Diamantweg auf dem Dach der Welt.....	.62
13. Die Welt des Hakim.....	.68
14. Volk ohne Krankheit?.....	.71

<b>ZWEITER TEIL: DIE PRAXIS</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Einführung in den praktischen Teil</b> . . . . .	<b>11</b>
 <b>Abschnitt 1: Kerngesund durch Lebensenergie.</b> . . . . .	 <b>78</b>
1. Ginseng, die Kraftwurzel . . . . .	78
2. Gesundheit einatmen, Krankheit wegatmen. . . . .	78
<i>Yoga-Atmung</i> . . . . .	89
<i>Beispiele aus China</i> . . . . .	91
<i>Beispiele aus Tibet</i> . . . . .	94
3. Flüssiges Wasser wird nicht schal. . . . .	96
<i>Taiji</i> . . . . .	98
<i>Der Sonnengruß</i> . . . . .	122
<i>Die acht Brokatstücke</i> . . . . .	124
<i>Spiel der Fünf Tiere</i> . . . . .	126
<i>Die Fünf Tibeter</i> . . . . .	129
4. Körperbeherrschung durch Yoga . . . . .	132
5. Meditation: den Geist entrümpeln. . . . .	144
<i>Zazen</i> . . . . .	147
<i>Mantra</i> . . . . .	148
<i>Nada</i> . . . . .	149
<i>Leit-Bilder</i> . . . . .	149
<i>Lächeln</i> . . . . .	150
<i>Tu, was du tust!</i> . . . . .	151
<i>Wuwei</i> . . . . .	152
6. Fortpflanzung und Lust - ist das alles? (Sexualität und Enthaltbarkeit) . . . . .	153
7. Lebens-Mittel (Ernährung) . . . . .	158
8. Großer Hausputz (Fasten) . . . . .	161

9. Harmonie durch Heilfarben . . . . .	163
10. Die Gesundheitspunkte - magische Knöpfe? . . . . .	167
<i>Der Fingerdruck</i> . . . . .	168
<i>Taiki</i> . . . . .	168
<i>Akupunktur</i> . . . . .	169
<i>Moxibustion</i> . . . . .	171
<i>Liste der meistgebräuchlichen Energiepunkte</i> . . . . .	172
11. Fit mit den Schatzkugeln . . . . .	196

## **Abschnitt 2: Gesundheitsstörungen und ihre Behandlung** . . . . . 204

1. Herz - Kreislauf - Gefäße . . . . .	204
<i>Hoher Blutdruck</i> . . . . .	207
<i>Niedriger Blutdruck</i> . . . . .	209
<i>Herz- und Kreislaufschwäche</i> . . . . .	211
<i>Schwindel</i> . . . . .	214
<i>Herzjagen</i> . . . . .	215
<i>Eingeschlafene Arme und Beine</i> . . . . .	216
<i>Hämorrhoiden</i> . . . . .	218
<i>Krampfadern</i> . . . . .	220
2. Atemwege . . . . .	220
<i>Asthma</i> . . . . .	222
<i>Bronchitis</i> . . . . .	225
<i>Husten</i> . . . . .	228
<i>Heiserkeit</i> . . . . .	229
<i>Schnupfen</i> . . . . .	231
<i>Heuschnupfen</i> . . . . .	232
<i>Erkältung</i> . . . . .	233
3. Verdauungsapparat + Stoffwechsel . . . . .	235
<i>Verstopfung</i> . . . . .	237
<i>Durchfall</i> . . . . .	241

<i>Magenbeschwerden</i> . . . . .	244
<i>Blähungen</i> . . . . .	248
<i>Übelkeit</i> . . . . .	249
<i>Aufstoßen</i> . . . . .	250
<i>Stoffwechselstörungen</i> . . . . .	251
<i>Übergewicht</i> . . . . .	253
<i>Zahnschmerzen</i> . . . . .	254
<i>Nierenleiden</i> . . . . .	255
<i>Störungen von Leber und Gallenblase</i> . . . . .	257
4. Nervensystem . . . . .	259
<i>Allgemeine Schwäche</i> . . . . .	262
<i>Vegetative Dystonie</i> . . . . .	265
<i>Wetterfühligkeit</i> . . . . .	269
<i>Schlafstörungen</i> . . . . .	270
<i>Nervosität</i> . . . . .	273
<i>Depressionen</i> . . . . .	275
<i>Vergeßlichkeit</i> . . . . .	276
<i>Konzentrationsschwäche</i> . . . . .	278
<i>Nikotinsucht</i> . . . . .	279
<i>Kopfschmerzen</i> . . . . .	281
5. Bewegungsapparat . . . . .	281
<i>Nicht der Kalender bestimmt das Alter</i> . . . . .	284
<i>Nacken- und Schulterschmerzen</i> . . . . .	288
<i>Bandscheibenschäden</i> . . . . .	291
<i>Rheuma und Gicht</i> . . . . .	295
<i>Ischias und Hexenschuß</i> . . . . .	298
6. Harn- und Geschlechtsorgane . . . . .	298
<i>Reizblase</i> . . . . .	301
<i>Potenzschwäche und Frigidität</i> . . . . .	303
<i>Menstruationsbeschwerden</i> . . . . .	305
<i>Wechselbeschwerden</i> . . . . .	307
<i>Prostatabeschwerden</i> . . . . .	307

<i>Inhalt</i>	9
7. Sinne . . . . .	308
<i>Fehlsichtigkeit</i> . . . . .	310
<i>Bindehautentzündung</i> . . . . .	314
<i>Schwerhörigkeit</i> . . . . .	315
<i>Ohrensausen</i> . . . . .	317
8. Vorzeitiges Altern . . . . .	318
<i>Vorzeitiges Altern</i> . . . . .	318
REGISTER . . . . .	323