

Harriet Beinfield / Efrem Korngold

Traditionelle Chinesische Medizin und westliche Medizin

Eine Zusammenführung
Grundlagen - Typenlehre - Therapie

Aus dem Englischen
von Stephan Schuhmacher

O.W.Barth

Inhalt

Vorwort 12

Teil I Theorie

1 Unsere Reise nach Osten: Die Erforschung einer fremden Welt 21

Die Weltanschauung der alten Chinesen 23

Das Dilemma der Moderne 24

Daoistische Philosophie in der Praxis 25

Aufbruch zu neuen Wirklichkeiten 27

Umbrüche im medizinischen Denken 28

Neue Definitionen 29

Komplementäre Medizin: Der Osten lernt vom Westen und der Westen vom
Osten 31

Wunder im Osten wie im Westen 33

Die Verpflanzung einer fremden Kultur auf den eigenen Grund und
Boden 35

2 Philosophie im Westen: Der Arzt als Mechaniker 37

Naturwissenschaft: Die neue Religion des Westens 37

Descartes: Die Natur und der Körper als Maschine 39

Der Aufstieg der westlichen Medizin 41

Eine verengte Definition von Krankheit 42

Die institutionelle Einengung der Medizin 43

Die Resultate des mechanistischen Modells 44

Andere Paradoxe 46

3 Philosophie im Osten: Der Arzt als Gärtner 51

Qi, die bewegende Kraft 53

Gesundheit im Garten 56

Gesundheit im menschlichen Mikrokosmos 56

Harmonische Muster im menschlichen Garten 59

Krankheit - der Verlust des Anpassungsvermögens 60

Diagnose: Die Beobachtung von Zeichen 61

Behandlung: Probleme, die der Lösung harren 67

Der Gärtner und der Mechaniker 67

4 Yin und Yang-Zyklen von Kreisläufen: Eine Theorie der Relativität 73

Gegensatz und Einheit 74

Benennungen von Yin-Yang 75

Yin-Yang und der menschliche Körper 77

Qi, Säfte und Blut 79

Alltagsleben 80

Charakteristische Yin-Yang-Muster 81

5 Die Muster lesen: Diagnose - der Arzt als Detektiv und Zeichner 87

Kategorien von Stress und die Entstehung von Krankheit 89

Die fünf Klimate 90

Die fünf Emotionen 95

Untersuchungsmethoden: Beobachten, Befragen und Betasten 98

Die Acht Leitenden Prinzipien 108

Der Akupunkteur und der Kräutrarzt 108

Dasselbe Symptom, verschiedene Störungen 109

6 Die Fünf-Phasen-Theorie: Evolutionäre Stadien der Transformation 115

Die Fünf-Phasen-Theorie - eine holographische Landkarte 117

Phasen als transformative Stadien 118

Phasen eines Pulsschlags 120

Fünf Organkreise: Traditionelle chinesische Physiologie 122

Tag-und-Nacht-Rhythmen der Qi-Zirkulation 124

Die Wechselwirkung der Fünf Phasen: Die Sheng- und die Ke-Sequenz 128

Die Auswirkung von Dissonanzen 131

Zum Beispiel: Das Leber-Muster 131

Organkreise 138

Teil II Typenlehre

7 Wer bin ich: Archetypen der Fünf Phasen 167

Die Unterscheidung von Menschentypen nach den Fünf Phasen 168

Individualpsychologie in der chinesischen Medizin 170

Sich selbst verstehen mit Hilfe der Fünf Phasen 172

Typologie ist nicht gleich Pathologie 176

Fragebogen zur Selbsteinschätzung 186

Den eigenen Typ bestimmen 196

Wenn man gern jemand anders wäre 197

Sheng und Ke verstehen 198

Schritte zur Lösung des Rätsels 199

Von der Theorie zur Praxis 201

8 Holz 202

Der Holz-Archetyp: Der Pionier 203

Angelika - ein Beispiel für Holz 204

Wie erkennen wir Angelika als Holz-Typ? 208

Die Entwicklung verzerrter Holz-Muster 209

Daniel: Warum geht's mir nicht schon gestern besser? 211

Sie glauben, ein Holz-Typ zu sein? 219

9 Feuer 221

- Der Feuer-Archetyp: Der Zauberer 222
- Michael - ein Beispiel für Feuer 223
- Wie erkennen wir Michael als Feuer-Typ? 225
- Die Entwicklung verzerrter Feuer-Muster 226
- Maria: Ist es hier so warm, oder bin ich das? 228
- Sie glauben, ein Feuer-Typ zu sein? 236

10 Erde 238

- Der Erde-Archetyp: Der Friedensstifter 239
- Irmgard - ein Beispiel für Erde 239
- Wie erkennen wir Irmgard als Erde-Typ? 242
- Die Entwicklung verzerrter Erde-Muster 243
- Richard: Kommt in mein Team! 246
- Sie glauben, ein Erde-Typ zu sein? 253

11 Metall 254

- Der Metall-Archetyp: Der Alchemist 255
- Bernd - ein Beispiel für Metall 256
- Wie erkennen wir Bernd als Metall-Typ? 258
- Die Entwicklung verzerrter Metall-Muster 260
- Stella - ein Leben, wie es sich gehört 263
- Sie glauben, ein Metall-Typ zu sein? 269

12 Wasser 271

- Der Wasser-Archetyp: Der Philosoph 272
- Kathrin - ein Beispiel für Wasser 273
- Wie erkennen wir Kathrin als Wasser-Typ? 275
- Die Entwicklung verzerrter Wasser-Muster 276
- Alfred - vom Regen in die Traufe 279
- Sie glauben, ein Wasser-Typ zu sein? 286

Teil III Therapie

13 Akupunktur-ein einheitliches Feld unsichtbarer Kanäle 289

Tore zu einem Netzwerk von Kanälen 291

Die Korrespondenztheorie und die Neuordnung von Krankheitsmustern
292

Und wie funktioniert Akupunktur? 292

Zurück zum Gärtner und zum Mechaniker 296

Schwingende bioelektrische Felder 297

Akupunkturbehandlung: Was kann man davon erwarten? 298

Akupunktur als Erste Hilfe: Akupressur-Massage 310

Fünzig Akupunkturpunkte für die Selbstbehandlung 310

Wie man die Punkte findet 312

14 Der Schmelztiegel der chinesischen Kräuter: Weisheit, die man einnehmen kann 323

Bei Krankheit und Gesundheit 324

Das Schatzhaus der chinesischen Kräuterheilkunde 326

Wie die chinesischen Kräuter klassifiziert werden:

Qualitäten und Eigenschaften 328

Die Eigenschaften von Kräutern und ihre Wirkungen - vier Beispiele 335

Die Zusammenstellung von Kräuterrezepten 339

Die Übersetzung von Symptomen in Muster 344

Die Übersetzung von Mustern in moderne Rezepte 345

Selbsteinschätzungs-Profil 364

Symptommuster bei Erschöpfung und Stauung 365

Die Zubereitung von Kräutertees 383

Chinesische Markenmedikamente 384

15 Alchemie für den Gaumen: Kräuter als Nahrung und Medizin
aus der Küche 395

Das Verständnis der Nahrung in Ost und West 396

Wie ist Ihre Verdauung? 400

Essen: Verdauung und Verstopfung 400

Den Zustand der Erde feststellen: Magen und Milz 404

Die Beziehung zwischen Nahrung und Funktion 405

Was sollte ich essen? 408

Lernen, mit Kräutern zu kochen 416

Empfehlungen für die Küche 418

Einfache Rezepte für das Harmonisieren von Qi, Säften und Blut 432

Zutaten zur Beseitigung von Hitze, Kälte, Wind und Schleim 438

Rezepte für die Fünf Phasen: Jahreszeiten und Klimate 439

Brot und Kuchen mit Kräutern 449

Congees und Suppen bei alltäglichen Erkrankungen 453

Nachwort 465

Dank 474

Glossar zentraler Begriffe und Konzepte 477

Index der chinesischen Heilkräuter 491

Literaturverzeichnis 497

Personen- und Sachregister 505