



ANDREAS A. NOLL

Traditionelle Chinesische Medizin

- 7 Vorwort: Uraltes Heilwissen im modernen Alltag
- 8 TCM im Osten und Westen**
- 8 Faszination TCM
- 10 Der ganzheitliche Ansatz
- 11 Die ideale Verbindung
- 12 Das Besondere an TCM**
- 12 Vorbeugen ist besser als Heilen
- 14 Behandlung in der chinesischen Medizin
- 15 Gesundheit und Krankheit – was ist das?
- 18 3500 Jahre chinesische Medizin**
- 18 Die ersten schriftlichen Formen
- 19 Chinesische Medizin und der Einfluss des Westens
- 20 Medizin im heutigen China
- 20 TCM in Deutschland
- 22 Die wichtigsten Grundbegriffe**
- 24 Yin und Yang: die polaren Kräfte
- 24 Das Yin-Yang-Symbol
- 25 Alles ist im Wandel
- 27 Yin und Yang: ihre Bedeutung für die TCM
- 29 Das Leben als Zyklus**
- 29 Im Einklang mit der Natur
- 31 Erweiterung des Systems: die fünf Wandlungsphasen
- 33 Die verschiedenen energetischen Typen
- 47 Die Lebenskraft Qi**
- 47 Konstitution und Prägung
- 48 Quellen des Qi
- 52 Das Netzwerk der Meridiane
- 56 Wie entsteht Krankheit?**
- 56 Voraussetzungen für Gesundheit
- 58 Krank machende Faktoren





62 Diagnostik und Disharmonie-Muster

- 64 Diagnostik (nicht) nur für Spezialisten
- 65 Fragen und Hören – das Gespräch
- 67 Fühlen – wie steht's um das Qi?
- 70 Sehen – die äußere Erscheinung der Krankheit
- 77 Disharmoniemuster: Störungen der Organfunktionen
- 77 Die »Organe« in der TCM

100 Die Therapien

- 102 Gesund werden und bleiben
- 102 Heilkunde fängt im Alltag an
- 106 Akupunktur – der heilsame Stich
- 106 Die klassische Akupunktur
- 110 Die japanische Akupunktur
- 112 Neue Akupunkturmethoden
- 115 Moderne Techniken
- 117 Moxibustion – wohltuende Wärme
- 117 Nicht zum Rauchen gedacht – die Moxazigarre

- | | | | |
|------------|---------------------------------|------------|---|
| 119 | Die direkte Moxibustion | 128 | Diätetik – ein jedes Ding ist Gift ... |
| 120 | Die indirekte Moxibustion | 128 | Grundlegende Ernährungsregeln |
| 122 | Manuelle Techniken | 130 | Essen als Medizin |
| 122 | Akupressur und Akupunktmassage | 133 | Einfache Tipps – Essen für die Gesundheit |
| 124 | Tuina – die chinesische Massage | 136 | Chinesische Arzneimittel |
| 126 | Schröpfen und Schröpfmassage | 136 | Rezepturen und einzelne Heilkräuter |
| 127 | Guasha | | |





- 140 Heilpflanzen in der TCM: die bekanntesten Beispiele
- 142 **Atem und Bewegung – das bedeutet Leben**
- 142 Qigong: Arbeit mit dem Qi
- 144 Taijiquan: Meditation in Bewegung

- 146 **Die Behandlung von Beschwerden**

- 148 **Gleiche Krankheiten – unterschiedliche Behandlungen?**
- 149 Kopfschmerzen

- 155 Rückenschmerzen
- 160 Müdigkeit und Schwäche
- 165 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 170 Heuschnupfen
- 174 Reizdarm
- 178 Trennung und Trauer
- 183 Bluthochdruck
- 187 Selbstbehandlung mit Heilpflanzen: ein Überblick

- 188 Zum Nachschlagen**
- 188 Sachregister
- 191 Bücher, die weiterhelfen
- 191 Adressen, die weiterhelfen
- 192 Impressum