

Dr. med. Georg Weidinger

Die Heilung der Mitte

Die Kraft der
Traditionellen Chinesischen Medizin

ENNSTHALER VERLAG STEYR

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Vorwort von Prof. Gertrude Kubiena | 8 |
| Vorwort des Autors | 9 |
| Vorwort des Autors zur vierten Auflage | 13 |
| | |
| Der <i>Shen</i> , das Göttliche in uns | 15 |
| Das Handwerk des Arztes | 17 |
| Die Wirklichkeit – Die Realität | 26 |
| Das Tao Teil 1 | 30 |
| Noch ein bisschen über den <i>Shen</i> | 33 |
| Unsere Instinkte | 35 |
| Die Zelle | 38 |
| Die Entstehung des Menschen und seine Nahrung | 41 |
| Nach den fünf Elementen leben | 49 |
| Die Akupunktur | 54 |
| Die chinesischen Kräuter | 64 |
| <i>Der Unterschied zwischen westlichen Medikamenten</i> <i>und chinesischen Kräutern</i> | 66 |
| Die Methoden, die chinesische Realität zu erfassen | 69 |
| Das Tao Teil 2 | 77 |
| Die Traditionelle Chinesische Medizin | 78 |
| Die Basis der Chinesischen Medizin | 85 |
| <i>Die Hohlorgane (Fu-Organ)</i> | 99 |
| <i>Das Konzept von den Geistern (Wu Shen)</i> | 107 |
| Wenn die Milz müde ist | 115 |
| <i>Einschub: Der Glatte Fluss und der Brennende Hut</i> | 117 |
| Wie sind wir lieb zur Milz? | 131 |
| | |
| PUNKT 1: Das Essen soll Ihnen Freude bereiten! | 134 |
| PUNKT 2: Alles, was im Magen ankommt, sollte eine körperwarme Suppe sein! | 137 |
| <i>Zwischenbemerkung über »gesunde Ernährung«</i> | 142 |

| | | |
|--|--|-----|
| PUNKT 3: | Bitte essen Sie regelmäßig ein warmes, gekochtes Frühstück! | 145 |
| | <i>Warum ist das (richtige) Frühstück so wichtig?</i> | 159 |
| PUNKT 4: | Bitte essen und trinken Sie generell regelmäßig warm! | 169 |
| PUNKT 5: | Bitte essen Sie täglich einen Apfel! | 182 |
| | <i>Über die Einteilung von Lebensmitteln</i> | 184 |
| | 1. <i>Der asiatische Zugang</i> | 184 |
| | 2. <i>Der westliche Zugang</i> | 202 |
| PUNKT 6: | Bitte essen Sie gute Kohlenhydrate! | 206 |
| PUNKT 7: | Bitte essen Sie gutes pflanzliches Eiweiß! | 225 |
| | <i>Einschub: Gesunde Knochen</i> | 254 |
| | <i>Einschub: Mangelzustände bei vegetarischer Ernährung?</i> | 258 |
| | <i>Einschub: Vegane Ernährung</i> | 259 |
| | <i>Einschub: Der Begriff des »Karma«</i> | 263 |
| | <i>Einschub: Der ethische Aspekt</i> | 267 |
| PUNKT 8: | Haben Sie keine Angst vor Fett! | 272 |
| | <i>Die Framingham-Studie</i> | 273 |
| | 1. <i>Die Triglyceride</i> | 282 |
| | 2. <i>Das Cholesterin</i> | 284 |
| PUNKT 9: | Bitte essen Sie so wenig industriell verarbeitete Lebensmittel wie möglich! | 288 |
| PUNKT 10: | Bitte essen Sie nicht zu viel! | 292 |
| | <i>Einschub: Wie wird man gut alt?</i> | 292 |
| Zusammenfassung Punkte 1-10 | | 302 |
| Der Atem und die Lunge | | 308 |
| | <i>Einschub: Emotionen</i> | 331 |
| Die Nacht, die Zeit, in der die Mitte schläft | | 337 |
| Der <i>Hun</i> , der Stress und der Wind | | 356 |
| | <i>Einschub: Sucht</i> | 383 |
| Der <i>Shen</i> , das Glück und der Sinn | | 390 |
| Abschließendes und Zusammenfassendes | | 411 |
| Quellennachweis und Literatur-Empfehlungen | | 419 |
| Zum Autor | | 428 |