

Inhalt

Danksagung	10
Einleitung	11
Teil I – Die Weisheit der chinesischen Heilkunst	
Das Wesen der chinesischen Heilkunst	18
Die Lebensenergie Qi	19
Besser vorbeugen als heilen	23
Das innere Selbst erkennen	26
Im Einklang mit der Natur leben	30
Traditionelle Chinesische Medizin im Alltag	32
Wer im Winter Rettich isst und im Sommer Ingwer, braucht kein Rezept vom Arzt	32
Was die Kehle und der Rachen über die Gesundheit aussagen	33
Philosophische Ursprünge der chinesischen Heilkunst	34
Yin und Yang	34
Die Fünf Wandlungsphasen	37
Die ganzheitliche Betrachtungsweise des Lebens	40
Teil II – Lebenspflege in den vier Jahreszeiten	
Die Verbindung des Menschen mit der Natur	44
Die Quelle des Lebens	44
Die inneren Organe und die vier Jahreszeiten	45
Die Grundprinzipien der Lebenspflege in den vier Jahreszeiten	46
Die Lebenspflege im Frühling	49
Die Pflege der Emotionen im Frühling	50
Die Ernährung im Frühling	51
Die Lebensgewohnheiten im Frühling	52
Qigong-Übungen und Bewegung im Frühling	52
Chinesische Akupressur im Frühling	53
Die Lebenspflege im Sommer	55
Die Pflege der Emotionen im Sommer	56
Die Ernährung im Sommer	57
Die Lebensgewohnheiten im Sommer	57

Qigong-Übungen und Bewegung im Sommer	58
Chinesische Akupressur im Sommer	58
Die Lebenspflege im Herbst	60
Die Pflege der Emotionen im Herbst	61
Die Ernährung im Herbst	62
Die Lebensgewohnheiten im Herbst	62
Qigong-Übungen und Bewegung im Herbst	62
Chinesische Akupressur im Herbst	63
Die Lebenspflege im Winter	65
Die Pflege der Emotionen im Winter	65
Die Ernährung im Winter	66
Die Lebensgewohnheiten im Winter	66
Qigong-Übungen und Bewegung im Winter	67
Chinesische Akupressur im Winter	67
Harmonisch leben in den vier Jahreszeiten	70

Teil III – Leben im Rhythmus der zwölf Meridiane

Die Meridiane – unsichtbare Verbindungen mit großer Bedeutung	74
Der Lungen-Meridian (3:00 bis 5:00 Uhr)	
Die Zeit des Tiefschlafs	78
Warum werden ältere Menschen oft früher wach?	80
Erhöhtes Risiko für Herzkrankte in der Zeit von 3:00 bis 5:00 Uhr	81
Nutzung des Lungen-Meridians für die Gesundheit	82
Chinesische Akupressur auf dem Lungen-Meridian	82
Der Dickdarm-Meridian (5:00 bis 7:00 Uhr)	
Die Zeit, warmes Wasser zu trinken und Stuhl auszuscheiden	84
Der Dickdarm: Eine Reinigungskraft, die zwischen 5:00 und 7:00 Uhr Dienst hat	85
Die Innen-Außen-Beziehung von Lunge und Dickdarm	86
Verstopfung und Durchfall	86
Wie man von Verstopfung und Durchfall verschont bleibt	87
Nutzung des Dickdarm-Meridians für die Gesundheit	89
Chinesische Akupressur auf dem Dickdarm-Meridian	89
Der Magen-Meridian (7:00 bis 9:00 Uhr)	
Die Zeit zum Frühstück	91

Die Bedeutung des Magen-Meridians	92
Warum der Mensch frühstücken sollte	93
Die Ursache für Akne	94
Die Schönheit der Haut	95
Nutzung des Magen-Meridians für die Gesundheit	95
Chinesische Akupressur auf dem Magen-Meridian	96
Der Milz-Meridian (9:00 bis 11:00 Uhr)	
Die Zeit, Wasser zu trinken und sich zu bewegen	97
Die Innen-Außen-Beziehung von Milz und Magen	98
Ein Diener, der keinen Urlaub kennt	99
Mund und Lippen sind die Spiegel des Milz-Meridians	100
Zu viel Nachdenken schadet der Milz	101
Hinweise zur Pflege des Milz-Meridians	101
Nutzung des Milz-Meridians für die Gesundheit	102
Chinesische Akupressur auf dem Milz-Meridian	102
Der Herz-Meridian (11:00 bis 13:00 Uhr)	
Die richtige Zeit für eine kleine Pause	103
Warum sollte man eine Mittagspause einlegen?	104
Wie man Herz und Niere harmonisiert	105
Das Herz – der Kaiser unter den Organen	106
Ein fleißiger Schlagzeuger für den Rhythmus des Lebens	107
Lebenspflege beginnt mit der Beruhigung des Herzgeistes	108
Schutz des Herz-Meridians	108
Nutzung des Herz-Meridians für die Gesundheit	109
Chinesische Akupressur auf dem Herz-Meridian	109
Der Dünndarm-Meridian (13:00 bis 15:00 Uhr)	
Die Zeit, in der die Funktion der Verdauung und Umwandlung besonders kraftvoll ist	111
Fließbandarbeit : Die Zeit des zweiten Bearbeitungsabschnittes	112
Warum man gut zu Mittag essen sollte	113
Die Innen-Außen-Beziehung von Herz und Dünndarm	114
Nutzung des Dünndarm-Meridians für die Gesundheit	115
Chinesische Akupressur auf dem Dünndarm-Meridian	115
Der Blasen-Meridian (15:00 bis 17:00 Uhr)	
Die Zeit, mehr Wasser zu trinken, um die Urinabgabe anzuregen	117

Ein Soldat zum Schutz der zwölf Hauptmeridiane	118
Ein Rat zur Verbesserung des Gedächtnisses	119
Die Innen-Außen-Beziehung von Niere und Blase	120
Nutzung des Blasen-Meridians für die Gesundheit	121
Chinesische Akupressur auf dem Blasen-Meridian	121
Der Nieren-Meridian (17:00 bis 19:00 Uhr)	
Zeit für eine Ruhepause	123
Der Weise, der in der Zeit von 17:00 bis 19:00 Uhr Wachdienst hat	124
Die Willenskraft – der geistige Aspekt der Niere	125
Warum man täglich Salz isst	126
Glück und Gesundheit durch eine gute Pflege des Nieren-Meridians	127
Nutzung des Nieren-Meridians für die Gesundheit	127
Chinesische Akupressur auf dem Nieren-Meridian	128
Der Herzbeutel-Meridian (19:00 bis 21:00 Uhr)	
Die Zeit, in der man Freude und gute Laune bewahren sollte	130
Der Herzbeutel als Meister des Herzes	131
Der Herzbeutel-Meridian als eine Quelle für gute Laune und Gesundheit	132
Zwei wichtige Viertelstunden für den Alltag	133
Die Zeit zur Vorbereitung auf das Liebesleben	134
Eine Geste zur Erlangung von Harmonie	134
Nutzung des Herzbeutel-Meridians für die Gesundheit	136
Chinesische Akupressur auf dem Herzbeutel-Meridian	136
Der Dreifacher-Erwärmer-Meridian (21:00 bis 23:00 Uhr)	
Zeit für Erholung und Schlaf	138
Der Dreifache Erwärmer – ein Verkehrspolizist, der die innere Sekretion reguliert	139
Die beste Zeit für die Sexualität	140
Tipps zur Pflege des Dreifacher-Erwärmer-Meridians	142
Nutzung des Dreifacher-Erwärmer-Meridians für die Gesundheit	142
Chinesische Akupressur auf dem Dreifacher-Erwärmer-Meridian	142
Der Gallenblasen-Meridian (23:00 bis 1:00 Uhr)	
Die Zeit, in der man bereits schlafen sollte	144
Die Bedeutung des Gallenblasen-Meridians	145
Der Richter, der in der Zeit von 23:00 bis 1:00 Uhr Wachdienst hat	146

Sich am Kopf kratzen hilft, Entscheidungen zu treffen	147
Nutzung des Gallenblasen-Meridians für die Gesundheit	148
Chinesische Akupressur auf dem Gallenblasen-Meridian	148
Der Leber-Meridian (1:00 bis 3:00 Uhr)	
Die Zeit entspannten Schlafes	150
Ein Instrument zum Justieren von Qi und Blut	151
Ein großer General, der in der Zeit von 1:00 bis 3:00 Uhr Wachdienst hat	153
Achtung bei Computerarbeit: Langes Sehen schadet dem Leber-Blut	154
Warum man Fäuste ballt, wenn man wütend ist	154
Gelassenheit und Schlaf schützen den Leber-Meridian	155
Nutzung des Leber-Meridians für die Gesundheit	156
Chinesische Akupressur auf dem Leber-Meridian	156
Teil IV – Qigong – eine Perle chinesischer Heilkunst	
Qigong – Ursprünge, Charakter, Potenziale	160
Medizinisches Qigong	162
Übungen in Stille	164
Grundstellung 1 – In der Mitte stehen	164
Grundstellung 2 – Den Geist beruhigen	166
Die Reiterstellung – Die innere Kraft stärken	168
Abschlussübung	171
Tipps zur Überwindung häufiger Leiden	172
Verspannungen im Nacken lösen	172
Rücken- und Schulterschmerzen kurieren	174
Müde Augen erfrischen	176
Kopfschmerzen lösen	177
Bluthochdruck senken	178
Schnupfen behandeln	180
Magenbeschwerden überwinden	181
Verstopfung lösen	182
Schlaflosigkeit überwinden	183
Abbau von Nervosität und Beruhigung des Geistes	184
Das Übungssystem des Shaolin Neijin Yizhichan	186
Quellenangaben	190
Kontakt	191