

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort..... | 7 |
| E-Mail an dich..... | 9 |
| Einleitung | 16 |
| Stress..... | 27 |
| Stress – Risiko oder Lebensversicherung? | 28 |
| Einfache Wege zur Stressreduzierung..... | 30 |
| Die chinesische Gesundheitsphilosophie..... | 39 |
| Die Ganzheit | 39 |
| Yin und Yang – die untrennbaren Gegensätze? ... | 43 |
| Die Energie | 47 |
| Die Fünf-Elemente-Wandlungsphasen..... | 52 |
| Meridiane – Wege der Energie | 58 |
| Diagnose auf Chinesisch | 66 |
| Tinnitus – chinesisch betrachtet | 75 |
| Die Ursachen von Hörstörungen | 75 |
| Der Funktionskreis »Niere« | 76 |
| Der Funktionskreis »Leber«..... | 82 |
| Die Methoden der chinesischen Heilkunde..... | 88 |
| Qigong | 88 |
| Entspannung | 92 |
| Akupressur und Selbstmassage | 97 |
| Ernährung..... | 100 |

| | |
|--|-----|
| Das Selbsthilfeprogramm | 107 |
| Qigong-Übungen..... | 107 |
| Entspannung | 140 |
| Massagen und Akupressur..... | 154 |
| Ernährung..... | 167 |
| | |
| Ihr 4-Wochen-Selbsthilfeplan | 174 |
| | |
| Was kann einer Verbesserung Ihrer Gesundheit im Weg stehen? | 189 |
| Das Loslösen von gängigen Mustern..... | 189 |
| Die Kraft der Gedanken | 191 |
| | |
| Sonderteil – »Autogenes Ohrtraining« | 198 |
| | |
| Fachchinesisch – das kleine Lexikon der Fachbegriffe | 207 |
| Übungsverzeichnis | 212 |
| Literaturverzeichnis | 213 |
| Über den Autor..... | 216 |