

Inhalt

Vorwort XI

1 Einleitung: Grundsätzliches zur Traditionellen Chinesischen Medizin 1

Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt	2	Yin und Yang	11
Chinesische Denkmodelle	3	Die Wandelbarkeit von Yin und Yang	14
Von der Nusschale	4	Vom Teilen und Trennen	15
Gestörtes und Zerstörtes	5	Vom Gleichgewicht	16
Der Mensch als Ganzes	6	Disharmonie ist Krankheit	17
Vom Glauben und Tun	7	Das Zusammenspiel von Yin und Yang	18
Von der hohen Kunst des Heilens	8	Die fünf Elementarphasen	20
Über Zweige und Wurzeln	9	Zuordnungstabelle Elementarphasen	23
Beziehungen	10	Mutter und Kind	24

2 Lebenssubstanzen 25

Zum Leben brauchen wir Substanzen	26	Wie das Blut bewegt wird	40
Die Harmonie der Lebenssubstanzen	27	Puls und Blut	41
Qi	29	Jing, die Essenz	42
Qi und chronische Krankheiten	31	Jing und Qi	44
Qi-Mangel und Schwitzen	32	Jing ist wandelbar	45
Qi und Schmerz	33	Shen* = Geist	46
Qi befiehlt das Blut	35	Shen* und das Herz	47
Blut	36	Vom Mangel an Shen*	48
Blut und Milz	37	Jin Ye, die klaren und trüben Körperflüssigkeiten	50
Über die Blut-Leere	38		

3 Krankheitsursachen 52

Krankheitsursachen	53	Pathogene Faktoren und Hitze	71
Wei-Qi-Zyklus	54	Hitze und manisches Verhalten	73
Äußere pathogene Faktoren	55	Drei Organe neigen zu Feuer	74
Wind als Phänomen	56	Kälte als Phänomen	75
Wind ist eine Speerspitze	58	Kälte und wässrige Flüssigkeiten	76
Oben und hinten	61	Kälte und Schmerz	77
Öffnen und Austreiben	62	Kälte ist Yin	78
Chronischer Wind und Blut	63	Kälte und Moxa	79
Plötzliche Starre	64	Nässe als Phänomen	80
Hitze als Phänomen	65	Nässe ist schwer, trüb und sie klebt	81
Hitze und Feuer	66	Nässe und Milz	82
Hitze steigt nach oben	67	Nässe und Pflanzenheilkunde	83
Feuer zerstört den Geist	68	Trockenheit als Phänomen	84
Hitze schädigt die Abwehr	69	Trockenheit und Lunge	85
Feuer zerstört Yin	70	Trockenheit und Magen	86

VII

Sommerhitze ist klimatische Hitze	87	Von der Freude bis zur Ekstase	94
Sommerhitze und der Einsatz der Akupunktur	88	Von der Freude als Wonne und Vergnügen ..	95
Innere pathogene Faktoren	89	Vom Grübeln und Sorgen	96
Vom Gefühlsausdruck	90	Vom Kummer	97
Die sieben Emotionen und ihre Krankheiten .	91	Vom Schreck	98
Innere pathogene Faktoren schaden direkt ..	92	Von der Trauer	99
Von der Angst	93	Von der Wut	100

4 Diagnose in der TCM

Diagnose – Si Zhen	102	Zerfließender Puls – San Mai	123
Anamnese als erstes Diagnoseprinzip	104	Tiefe Pulse – Überblick – Chen Mai	124
Inspektion als zweites Prinzip	105	Langsame Pulse – Huan Mai	125
Inspektion: Habitus	106	Beschleunigte Pulse – Shu Mai	126
Inspektion: Gesicht	107	Akupunkturdiagnostik und Balance-Methode .	127
Zungendiagnose – Allgemein	108	Akupunktur und De Qi	129
Zunge ist zeitnah	111	Kein De Qi? Nadel liegen lassen	130
Zunge führt	112	Warten bis zur Ankunft des Qi	131
Inspektion: Körper	113	Qi folgt der Nadel	132
Auskultation und Olfaktion	114	Je akuter, desto ferner	133
Palpation im Allgemeinen	115	Je akuter, desto häufiger	134
Die Kunst der Pulsdiagnostik	116	Ah-Shi-Punkte	135
Umstände für eine gute Pulstastung	117	Zwischen den Sitzungen moxen	136
Die Pulse eines Menschen	118	Wie viele Sitzungen?	137
Gegensätzliche Pulse	120	Vom Schwitzen und Bluten lassen	138
Oberflächliche Pulse – Fu Mai	121	Energetisches Fenster	139
Sanfter Puls – Ru Mai	122		

5 Das Zang-Fu-System

Zang Fu oder der Schlüssel zum Erfolg	141	Niere und Magen	158
Krankheit und Muster	143	Niere und Fertigkeiten	159
Ein Muster hat viele Symptome	144	Niere und chronische Krankheiten	160
Fünf Häuser	145	Niere und das kleine Herz	161
Fünf Geschmacksrichtungen	146	Punktekombinationen bei Nieren-Mustern ..	162
Zang-Fu-Organen funktionieren wie Beamte ..	147	Blase	163
Niere	148	Blase als Wasserquelle	164
Niere regiert Wasser	149	Blasenfunktionsstörungen	165
Niere ist Wurzel der Essenz	150	Punktekombinationen bei Blasen-Mustern ..	166
Niere, Knochen und Mark	151	Milz	167
Niere und Feuer des Lebens	152	Milz und Umwandlung	168
Niere und Lungen-Qi	153	Milz und Nässe	169
Niere und die beiden unteren Körperöffnungen	154	Milz und die Muskeln	170
Niere öffnet sich in die Ohren	155	Qi und Blut haben eine gemeinsame Mutter .	171
Niere und Trockenheit	156	Milz und das Blut in den Adern	172
Niere und Willen	157	Milz hält die Organe	173
		Milz öffnet sich im Mund	174

Milz und das klare Qi	175	Herz, Freud und Leid	225
Milz und Denken	176	Herz und Leidenschaft	226
Milz und die geistige Verdauung	177	Punktekombinationen bei Herz-Mustern	227
Milz und Nachhimmels-Qi	178	Dünndarm	229
Milz, Geburt und Wachstum	179	Dünndarm als Beamter	230
Milz und die Regelmäßigkeit	180	Dünndarm trennt	231
Punktekombinationen bei Milz-Mustern	181	Punktekombinationen bei	
Magen	182	Dünndarm-Mustern	232
Magen als Nahrungsquelle	183	Lunge	233
Magen und Nachhimmels-Qi	184	Lunge und Himmels-Qi	234
Magen und die Lungenleitbahn	185	Lunge regiert das Qi	235
Magen und absteigendes Qi	186	Lunge und die Leitbahnen	236
Magen und Feuchtigkeit	187	Lunge und Verteilen	237
Magen und Manie	188	Lunge richtet ihr Qi nach unten	238
Magen und die Geschmäcker	189	Lunge und die Wasserzirkulation	239
Punktekombinationen bei Magen-Mustern ..	190	Lunge ist das Lid der Zang-Organe	240
Leber	192	Lunge und die Körperbehaarung	241
Leber und Blut	193	Lunge und die Nase	242
Leber und Qi-Fluss	194	Lunge und Stimme	243
Leber und Zorn	195	Lunge und die Atemseele Po	244
Leber, Milz und Magen	196	Lunge und Nässe	245
Leber und Gallenblase	197	Lunge und Kälte	246
Leber und Sehnen	198	Punktekombinationen bei Lungen-Mustern .	247
Leber und die Nägel	199	Dickdarm	249
Leber und Augen	200	Dickdarm: Aufnehmen – Trennen –	
Leber und Hun	201	Ausscheiden	250
Leber und Temperament	202	Punktekombinationen bei	
Leber und Wachstum	203	Dickdarm-Mustern	251
Leber und das Planen	204	Perikard	253
Leber und die Extreme	205	Perikard und die Freude	254
Leber und Wind	206	Perikard und Herz	255
Leber und Niere	207	Perikard und Blut	256
Leber und Seufzen	208	Perikard als Mutter von Yin und Blut	257
Punktekombinationen bei Leber-Mustern ...	209	3 Erwärmer ist mehr ein Konzept	258
Gallenblase	210	3 Erwärmer als Körperstamm	259
Gallenblase und die Entscheidungen	211	3 Erwärmer als Schleusenwärter	260
Gallenblase und der Angstphase	212	Der Obere 3 Erwärmer	261
Punktekombinationen bei		Der Mittlere 3 Erwärmer	262
Gallenblasen-Mustern	213	Der Untere 3 Erwärmer	263
Herz	214	3 Erwärmer als Vater von Yang und Qi	264
Herz als Kaiser	215	3 Erwärmer und Qi	265
Herz und Blut	216		
Herz und Blutgefäße	217		
Herz und Gesicht	218		
Herz und Geist	219		
Herz und Zunge	220		
Herz und Schwitzen	221		
Herz und Hitze	222		
Herz und die Fähigkeit zur Liebe	223		
Herz und die Liebe	224		

6 Akupunkturpunkte-Familien	266		
Akupunkturpunkte haben eine		Hui-Einflussreiche Punkte der	
Zugehörigkeit	267	Strukturen und Organe	279
Yuan-Quellpunkte	268	Meisterpunkte der Regionen	280
Luo-Punkte	269	Tian, die Himmelsfensterpunkte	281
Yuan- und Luo-Punkte in Kombination	270	Jiao-Hui-Kreuzungspunkte	283
Shu-Punkte	271	Die vier Meere	284
Mu-Alarmpunkte	272	Die fünf Shu-Antiken Punkte	285
Shu-Mu-Fa	273	Li-Punkte sind Dopingpunkte	287
Xia-He-Punkte	274	Gui-Dämonenpunkte	288
Mu-Xia-He-Fa	275	Drachenspunkte	291
Xi-Spaltpunkte	276	Ah-Shi-Punkte	293
Öffnungspunkte der außerordentlichen		Sternenpunkte des Ma Dan Yang	294
Leitbahnen	278	Der äußere Blasenast	299
7 Punkt kombinationen	303		
Wichtige Einzelpunkte und		Haut in Flammen	320
Punkt kombinationen	304	Grundkombination bei Yin-Mangel	321
Die vier Öffner	305	Die vier Blüten	323
Das „Breitband-Antibiotikum“	306	Die großartigen Sechs	325
Grippe-Mix	307	Der Katzenbart	327
Das Aspirin Chinas	308	Himmel und Erde	328
Dan Tian	309	Bei innerem Wind verwende Le 3	330
Himmel – Mensch – Erde auf dem Bauch	310	Zur Wiederbelebung nutze LG 26	331
Vom Palast der Mühsale	312	Ein Punkt für viele Männer	332
Auf den Pfaden des Glücks	314	Ein Frauenpunkt par excellence	333
Macht müde Männer munter	316	Schlusswort	335
Nimmt's oder bringt's	318		
Anhang	337		
Die Autoren	337	Sachverzeichnis	340
Literaturverzeichnis	338	Akupunkturpunkte	347