

Inhalt

<i>Einführung: Der zivilisationskranke Mensch</i>	7
<i>Das ganzheitliche Weltbild in der TCM</i>	11
Die jahrtausendealten Ursprünge der TCM	12
Yin & Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte	15
Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen	19
Zang Fu – die Funktionskreise mit ihren inneren Organen ..	27
Qi – die alles durchdringende Lebensenergie	29
Die fünf Grundsubstanzen des Lebens	32
Meridiane – die unsichtbaren Energieleitbahnen	34
Krankheit im Kontext fernöstlicher Medizin	38
<i>Leben mit der chinesischen Organuhr</i>	43
Der hohe Preis unserer Zivilisation – wenn das Leben aus der Balance gerät:	44
Der chinesische Kalender – Geschichte und Ursprünge der Organuhr	48
Der Tag im Zweistundenrhythmus	55
Die Organuhr in der Praxis – Aktivitäts- und Ruhephasen nutzen	58
Der 24-Stunden-Rhythmus des Körpers	61
<i>Die Partnermeridiane im Zweistundenrhythmus</i>	71
Der Partnermeridian Lunge – Dickdarm	76
Der Partnermeridian Magen – Milz-Pankreas	86
Der Partnermeridian Herz – Dünndarm	96
Der Partnermeridian Blase – Niere	105
Der Partnermeridian Perikard – Dreifacher Erwärmer	113
Der Partnermeridian Gallenblase – Leber	122

<i>Diagnose und Therapie in der TCM</i>	133
Störungen und Disharmonien erkennen – die Diagnose in der TCM	134
Fragebogen zur Erfassung energetischer Organstörungen und Disharmonien	137
Heilmethoden – die fünf Behandlungssäulen	146
Die chinesische Kräuterheilkunde	147
Akupunktur und Moxibustion	153
Massage	155
Ernährung	158
Bewegungslehren	161
 <i>Anhang</i>	 169
Tabellarische Übersicht mit Zeiten und Funktionen der jeweiligen Organe	170
Literaturverzeichnis	176
Bezugsquellen für chinesische Heilkräuter	178
Danksagung	179
Zum Autor	180
Weitere Veröffentlichungen des Autors	181
Stichwortregister	184