Inhaltsverzeichnis

Vorwort 8

1. Definition 10

2. Geschichte der Akupunktur 10

3. Wirkmechanismen der Akupunktur/Akupressur 14

4. Indikationen, Kontraindikationen, Nebenwirkungen und Risiken einer Akupressurbehandlung 15

5. Substanztheorie: Qi, Blut und Körperflüssigkeiten 20

6. Yin und Yang 26

7. Die fünf Wandlungsphasen 30

8. Zang-Fu-Theorie 33

9. Diagnostik: Ba gang, Zungendiagnose 34

10. Maßeinheit CUN 43

11. Akupressur – Therapeutische Haltung, Techniken und Hilfsmittel 44

12. Moxibustion und TDP – Wärmeanwendung für Zuhause 54

13. Meridiane und Vorstellung meiner persönlichen Lieblingspunkte 64

13.1 Lungen-Meridian (LU) 64

13.2 Dickdarm-Meridian (DI) 69

13.3 Magen-Meridian (MA) 75

13.4 Milz-Meridian (MI) 80

13.5 Herz-Meridian (HE) 85

13.6 Dünndarm-Meridian (DÜ) 90

13.7 Blasen-Meridian (BL) 95

13.8 Nieren-Meridian (NI) 100

13.9 Perikard-Meridian (PE) 106

13.10 3-Erwärmer-Meridian (3E) 110

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1200881192

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

13.11 Gallenblasen-Meridian (GB) *115*

13.12 Leber-Meridian (LE) *118*

13.13 Lenkergefäß (Du Mai) *123*

13.14 Konzeptionsgefäß (Ren Mai) *127*

14. Wichtige Punkte, die jeder kennen sollte 131

14.1 Shu- Punkte *131*

14.2 Meisterpunkte *134*

15. Schmerzen in der TCM 135

16. Tonisierung und Sedierung 136

17. Behandlungskonzepte: Grundsätze der Behandlung 138

18. Akupressurkombinationen 141

18.1 Kopfschmerzen *141*

18.2 Zahnschmerzen *143*

18.3 verstopfte Nase - Nasennebenhöhlenentzündung *144*

13.4 Erkältung *145*

18.5 Asthma bronchiale *146*

18.6 Magenschleimhautentzündung *147*

18.7 Verstopfung *149*

18.8 Durchfall *149*

18.9 Reizdarm-, Reizmagensyndrom *150*

18.10 Übelkeit *151*

18.11 Funktionelle Herzbeschwerden, Herzrhythmusstörungen *152*

18.12 Bluthochdruck *153*

18.13 Allergien *155*

18.14 Karpaltunnelsyndrom *156*

18.15 Schmerzen im Ellenbogen – Tennisellenbogen/ Golferellenbogen *156*

18.16 Schmerzen der Schulterregion *157*

18.17 Schmerzen der Halswirbelsäule *158*

13.18 Schmerzen der Brustwirbelsäule *160*

18.19 Schmerzen der Lendenwirbelsäule *161*

18.20 Schmerzen des Hüftgelenks, Hüftgelenksarthrose *162*

18.21 Schmerzen des Kniegelenks *163*

18.22 Rheumatoide, entzündliche Schmerzen des Bewegungsapparates und Fibromyalgie *165*

18.23 Neurodermitis und andere Hauterkrankungen *166*

18.24 Depressionen *168*

18.25 Angststörungen, Phobien *169*

18.26 Schlafstörungen *170*

18.27 Menstruationsbeschwerden *172*

18.28 Wechseljahresbeschwerden *173*

18.29 Blasenentzündung, Harnwegsinfekt *174*

18.30 Impotenz *175*

18.31 Immunschwäche *177*

18.32 Erkrankungen der Augen *179*

18.33 Erkrankungen der Ohren *180*

18.33 Schwangerschaftsbeschwerden / Geburt *182*

19. Kurze Exkursion: Ohrakupunktur 186

20. Konzept der wunderbaren Punkte von Meisterin Li 188

21. Meridiandehnung – Leben heißt bewegen 190

22. Die heilende Ernährung der Chinesen 201

23. Heilmittel der Chinesen 205

23.1 Ingwer *205*

23.2 Ginseng *206*

23.3 Grüner Tee *208*

23.4 Curcuma *209*

23.5 Chinesische Kraftsuppe *211*

23.6 Die Getreidekur *213*

24. Danksagung 216

25. Literaturverzeichnis 217