

# 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<br>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 |

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| Sommerhitze ist klimatische Hitze .....             | 87 | Von der Freude bis zur Ekstase .....      | 94  |
| Sommerhitze und der Einsatz der<br>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 ..... 101

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| 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 ..... 140

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| 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-Organe funktionieren wie Beamte ..            | 147 | <b>Blase</b> .....                          | 163 |
| <b>Niere</b> .....                                    | 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 | <b>Milz</b> .....                           | 167 |
| Niere und Feuer des Lebens .....                      | 152 | Milz und Umwandlung .....                   | 168 |
| Niere und Lungen-Qi .....                             | 153 | Milz und Nässe .....                        | 169 |
| Niere und die beiden<br>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 | <b>Dünndarm</b> .....                        | 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                      |     |
| <b>Magen</b> .....                         | 182 | Dünndarm-Mustern .....                       | 232 |
| Magen als Nahrungsquelle .....             | 183 | <b>Lunge</b> .....                           | 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-Organen .....     | 240 |
| <b>Leber</b> .....                         | 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 | <b>Dickdarm</b> .....                        | 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 | <b>Perikard</b> .....                        | 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 | <b>3 Erwärmer</b> ist mehr ein Konzept ..... | 258 |
| <b>Gallenblase</b> .....                   | 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 |
| <b>Herz</b> .....                          | 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 |  |     |

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