

Stichwortverzeichnis

5

- 5 Elemente** 10
- Geschichte 11
- Tugenden 12
- Ying und Yang 14
- 5 Wandlungsphasen 26

A

- Akupressur 84
- Akupunktur 84

B

- Balance 82
- Balance Traditionelle Chinesische Medizin**
- Balance 11
- Blase**
- Aufgaben 117
- Erkrankungen 117
- Fluss 119
- Flüssigkeitshaushalt 118
- Niere und Lunge 118
- Übung 120
- Wasser-Organ 117

D

- Daoismus 11
- Dickdarm**
- Aufgaben 93
- Aufnehmen und Loslassen 95
- Erkrankungen 93
- Lunge und Nieren 94
- Metall-Organ 93
- Regelmäßigkeit 94
- Transformation und Reinigung 94
- Übung 97
- Dreifach-Erwärmer**
- Aufgaben 129
- Balance 132
- energetische Prozesse 130
- Erkrankungen 129
- Feuer-Organ 129

- Perikard und Milz 130
- Übung 131
- Dünndarm**
- Aufgaben 113
- Erkrankungen 113
- Feuer-Organ 113
- Geschmack am Leben 116
- Herz und Leber 114
- Trennung 114
- Übung 115
- Verdauen 114

E

- Element Erde** 45
- Bindegewebe 51
- Emotion Mitgefühl und Denken 50
- Energiebewegung 45
- Farbe Gelb 46
- Fleisch 51
- Geschmacksrichtung süß 49
- Jahreszeit Spätsommer 46
- Klima Feuchtigkeit 48
- Körpergewebe und Sinnesorgane 51
- Lippen 51
- Mund 51
- Organe Milz und Magen 48
- Stimmausdruck singen 50
- Element Feuer** 37
- Emotion Freude 41
- Energiebewegung 37
- Farbe Rot 38
- Gefäße 43
- Geschmacksrichtung sauer 41
- Gesicht 43
- Jahreszeit Sommer 38
- Klima Hitze 38
- Körpergewebe und Sinnesorgane 43
- Organe
 - Herz, Dünndarm, Perikard und Dreifach-Erwärmer 38

- Stimmausdruck lachen 42
- Zunge 43
- Element Holz** 28
- Augen 35
- Emotion Wut und Ärger 33
- Energiebewegung 28
- Farbe Grün 29
- Geschmacksrichtung sauer 33
- Jahreszeit Frühling 28
- Klima Wind 29
- Körpergewebe und Sinnesorgane 34
- Muskeln 34
- Nägel 35
- Organe Leber und Gallenblase 30
- Sehnen 34
- Stimmausdruck schreien 34
- Übung 34
- Element Metall** 53
- Emotion Trauer 58
- Energiebewegung 53
- Farbe Weiß 54
- Geschmacksrichtung scharf 58
- Haut 60
- Jahreszeit Herbst 54
- Klima Trockenheit 54
- Körperbehaarung 60
- Körpergewebe und Sinnesorgane 60
- Nase 60
- Organe Lunge und Dickdarm 56
- Stimmausdruck wehklagen, weinen 59
- Übung 59
- Element Wasser** 62
- Emotion Angst 66
- Energiebewegung 62
- Farbe Schwarz 63
- Geschmacksrichtung salzig 64

- Jahreszeit Winter 63
- Klima Kälte 63
- Knochen 67
- Kopfhaut 68
- Körperorgane und Sinnesorgane 67
- Ohr 67
- Organe Niere und Blase 64
- Stimmausdruck stöhnen 66
- Energiekreislauf 82

F

- Feng Shui 13
- Frühling 17
- Frühlingshirse 32

G**Gallenblase**

- Aufgaben 133
- Erkrankungen 133
- Holz-Organ 133
- Impulse 134
- Leber und Herz 134
- Taktgeber 134
- Übung 135, 136

H

- Harmonie 27
- Herbst 18

Herz

- Aufgaben 109
- Blutgefäße 110

- Dünndarm und Gallenblase 110
- Erkrankungen 109
- Feuer-Organ 109
- Kontakt 111
- Übung 112

K

- Konfuzianismus 12

L**Leber**

- Aufgaben 137
- Erkrankungen 137
- freier Fluss des Qi 138
- Gallenblase und Dünndarm 138
- Holz-Organ 137
- Speicherung 139
- Strategie und Planung 139
- Übung 140, 141

Lunge

- Atemrhythmus 88
- Dickdarm und Blase 88
- Immunsystem 90
- Metall-Organ 87
- Rhythmus und Wandel 92
- Stimme 90
- Übung 89

M**Magen** 19

- Absteigen des Qi 101
- Aufgaben 87, 98
- Aufnahme 99
- Erd-Organ 98
- Erkrankungen 87, 98
- Milz und Perikard 99
- Übung 102, 103
- Umwandlung und Transport 100
- Meridiane 82
- Meridiansystem 80, 82
- Milz** 19
- Aufgaben 104
- Aufsteigen des Qi 106
- Erd-Organ 104
- Erkrankungen 104
- Magen und Dreifach-Erwärmer 105
- Stoffwechsel 105
- Übung 108
- Wandel und Integration 107

N**Niere**

- angeborene Konstitution 123
- Aufgaben 121
- Blase und Dickdarm 122
- Energie 23
- Erkrankungen 121
- Innere Stärke 123

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

- Speicherung, Aufnahme und Abgabe des Qi 122
- Wasser-Organ 121

Nieren

- Energie 21

O

Organuhr 11, 30, 79, 82

P

Perikard

- Aufgaben 125
- Beschützer des Herzens 126
- Dreifach-Erwärmer und Magen 126
- Erkrankungen 125
- Feuer-Organ 125
- Freude 126
- Übung 127

Q

Qi 80

- Da Qi 80
- Gu Qi 80
- Yuan Qi 80

R

Reissuppe 49

Rhythmus

- Bio-Rhythmus 19
- Schlaf-Wach-Rhythmus 19
- Tag-und-Nacht-Rhythmus 18

S

Selbsttest 74
Sommer 18
Sommergemüse 42

T

Taiji 13
Tao 12

Traditionelle Chinesische Medizin 10

- Behandlung 10
- Lebensrhythmus 11
- Lebenszyklen 20

U

Urprinzip des Universums 13

W

Winter 18

Y

Yang 12, 13
– Yang-Organ 15

Yang-Organ

- Dickdarm 57
- Dreifach-Erwärmer 41
- Dünndarm 40
- Gallenblase 32
- Magen 48

Yin 12, 13

- Yin-Organ 15

Yin-Organ

- Herz 38
- Leber 30
- Lunge 56
- Milz 48
- Perikard 40

Z

Zyklus

- 7-Jahres-Zyklus der Frau 21
- 8-Jahres-Zyklus des Mannes 22
- der Jahreszeiten 17
- Interaktion 70
- Kontroll-Zyklus 71
- Menstruationszyklus 21
- natürlicher 15
- Sheng-Zyklus 70
- Überwältigungszyklus 73

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Katja Widmann
Redaktion: Magdalena Kieser, Berlin
Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlaggestaltung und Layout: CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfoto: Dominique/Parthena Loenicker
Autorenfoto: S. 2, Beate Willatowski
Illustrationen: Grafikbüro Schaaf, Karlsruhe; Gisela Rüger, München; Holger Vanselow, Stuttgart

1. Auflage 2019

© 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG,
ein Unternehmen der Thieme Gruppe,
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz und Repro: Fotosatz Buck, Kumhausen
Gesetzt in Adobe InDesign CS6
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH,
Kempten (Allgäu)

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-432-10696-0

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (ePub) 978-3-432-10697-7

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



Besuchen Sie uns auf facebook!
[www.facebook.com/
trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Lassen Sie sich inspirieren!
[www.pinterest.com/
triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)