

# Alexander Meng

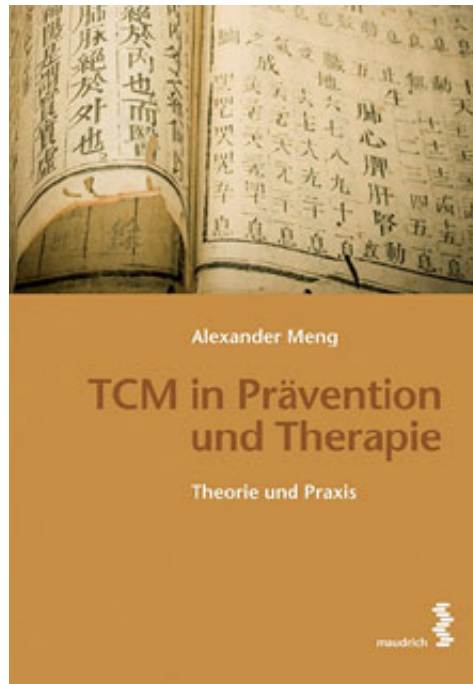
## TCM in Prävention und Therapie

Leseprobe

[TCM in Prävention und Therapie](#)

von [Alexander Meng](#)

Herausgeber: Maudrich Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b12315>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhaltsverzeichnis

<b>TCM und Schulmedizin</b> .....	<b>14</b>
Unterschiede und Gemeinsamkeiten .....	14
Frühwarnsystem (Warnsignale vor dem Ausbruch einer Erkrankung).....	15
Prävention und Rehabilitation .....	16
Die Ganzheitlichkeit der Gesundheit .....	17
Die Vitalitätsbasis stärken.....	17
Prävention .....	17
Individualität in der Prävention und Therapie ..	.. 18
Steigerung der Abwehrkraft Zheng qi 正气 .....	18
Erweiterung der Akupunktur-Indikation in Österreich .....	18
<b>Subhealth (SH 亚健康) und Prävention nach der TCM</b> .....	<b>20</b>
Erkennen von Subhealth (SH).....	22
Neurasthenie/CFS .....	24
SH-Symptome nach der TCM-Differenzialdiagnose 辨证 .....	24
Ideale Voraussetzungen für ein gesundes Leben .....	25
Sinn und Wege der TCM-Prävention .....	26
Die individuelle Intervention bei TCM-SH .....	26
Ziel der Intervention .....	28
Intervention .....	28
Was beeinflusst die Konstitution? .....	29
Syndrome und Typologie in der TCM-SH .....	29
Stufenplan in der ärztlichen TCM-Praxis .....	37
<b>Behandlungsmethoden der TCM</b> .....	<b>38</b>
Akupunktur .....	38
Santong-Technik nach He Pu ren 贺普仁三通法 .....	38
Ernährung und Heilkräuter .....	40
Einige häufig verwendete Kräuter in der Rehabilitation .....	44
Zubereitung und Anwendung der Kräuter zu Hause .....	46
Spezielle Rezepte .....	47
Hausmittel für Schönheit, Gesundheit und das junebleiben ..	.. 40
Moxibustion (Ai jiu 艾灸) .....	49
Wirkung und Indikation der Moxabehandlung .....	50
Kontraindikationen .....	52

Anwendung .....	52
Durchführung .....	52
Moxa als Geriatrikum in der Praxis .....	53
Schröpfen (Ba guan 拔罐) .....	53
Durchführung .....	54
Schröpfungsmethoden .....	54
Beispiele für die Anwendung .....	55
Qigong 气功 .....	56
Die drei Dantian 丹田 .....	57
Die drei Formen des Qigong .....	58
Schattenboxen – Tai ji quan 太极拳 .....	66
Tuina-Therapie 推拿 .....	67
Tuina als Prophylaxe .....	68
Akupressur .....	68
Kaltwasser-Anwendungen: Kneippen auf Chinesisch .....	69
Einige allgemeine Regeln für ein gesundes Leben .....	70
<b>Philosophisches Konzept .....</b>	<b>76</b>
Huang di nei jing 黄帝内经 .....	77
Große Philosophen .....	78
Lao zi 老子 .....	78
Meng zi 孟子 .....	79
Dong Zhong shu 董仲舒 .....	79
Chen zhi 陈直 .....	80
Daoismus und Yang sheng .....	81
Typische daoistische Prinzipien der TCM .....	82
Meditationsbild – Nei jing tu 内经图 .....	83
Zhou yi 周易 .....	84
Yin Yang 阴阳 .....	84
Die Ordnung des Universums in binärer Symbolsprache .....	86
8 Trigramme (Ba gua 八卦) .....	88
Hexagramme – Liu yao 六爻 .....	90
Hetu 河图 .....	91
Biorhythmus – Wu yun liu qi 五运六气 .....	93
Fengshui 风水 .....	94
Tripelsystem in der Organphysiologie .....	96
Die Kardinalpunkte und das Yi jing .....	97

Mikrosystem/Holographie für Untersuchungen, Diagnose und Therapie . . . .	97
Pulsdiagnose – Mai zhen 脉诊 . . . . .	98
Zungendiagnose – She zhen 舌诊 . . . . .	100
Handreflexzone – Shou zhen 手针 . . . . .	104
Gesichtsreflexzone – Wang mian 望面 . . . . .	106
Ohrreflexzonen – Er zhen 耳针 . . . . .	107
Chinesische Schädelakupunktur – Tou pi zhen 头皮针 . . . . .	111
Bauchdecken-Diagnose und -Therapie – Fu zhen 腹针 . . . . .	113
Augen mit Ba gua Yan zhen 眼针 . . . . .	115
Nase mit Ba gua Wang bi 望鼻 . . . . .	116
Körper und Rumpf ventral mit Ba gua Wang quan shen 望全身 . . . . .	117
Fußreflexzonen mit Ba gua Zu bagua 足八卦 . . . . .	117
Die 5-Elementelehre 五行学说 . . . . .	118
Die Bedeutung der 5-Elementelehre . . . . .	120
Die Physiologie der Organe und die 5-Elementelehre . . . . .	120
Die Meridianpunkte und die 5-Elementelehre . . . . .	121
Komplexes Regulationssystem . . . . .	122
<b>Meridiansystem (Jing luo xue shuo 经络学说) . . . . .</b>	<b>124</b>
Die Physiologie und Pathophysiologie des Meridiansystems . . . . .	127
Diagnose . . . . .	127
Richtung in den Meridianen . . . . .	128
<b>Vitalenergie – Qi und Blut – Xue 气血 . . . . .</b>	<b>131</b>
Vitalenergie – Qi 气 . . . . .	131
Die 4 Hauptformen des Qi . . . . .	132
Allgemeine Physiologie und Pathophysiologie des Qi . . . . .	133
Blut – Xue 血 . . . . .	134
Störungen des Blutes . . . . .	134
Einige Qi/Xue-Syndrome (Qi xue zheng 气血证) . . . . .	135
<b>Organphysiologie (Zang xiang xue shuo 脏象学说) . . . . .</b>	<b>136</b>
Die 5 Zang-Organen 脏 . . . . .	137
Herz (Xin 心) . . . . .	137
Lunge (Fei 肺) . . . . .	139
Lunge und Körperöffnungen . . . . .	140
Milz (Pi 脾) . . . . .	140
Milz und Körperöffnungen . . . . .	141



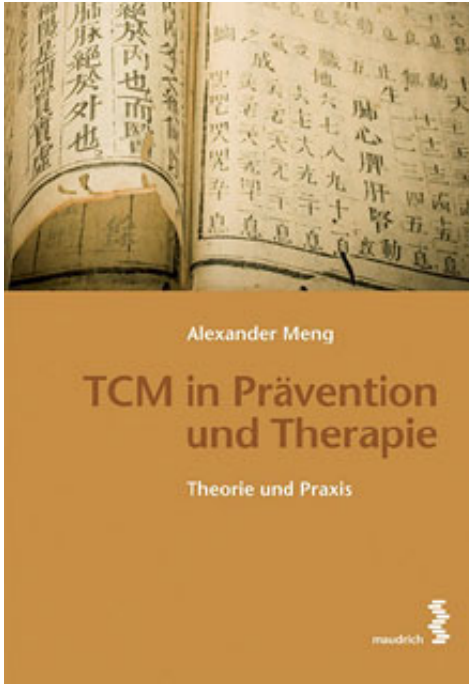
Leber (Gan 肝) .....	141
Leber und Körperöffnungen .....	142
Niere (Shen 肾) .....	142
Niere und Körperöffnungen .....	143
Die 6 Fu-Organen 六腑 .....	143
Außerordentliche Fu-Organen – Qi heng zhi fu 奇恒之腑 .....	145
<b>Krankheitslehre 辨证 .....</b>	<b>147</b>
Die Dreier-Regel .....	148
TCM-Syndrome Zheng hou 证候 .....	148
Struktur der TCM-Syndrome Zheng hou 证候 .....	149
Pathogenese von Magenschmerzen .....	150
Entscheidungsbaum für die Diagnose nach Zheng qi und Xie qi.....	151
Entscheidungsbaum für die Diagnose nach Fülle/Leere .....	152
Wasserhaushalt von Seiten der Qi hua (Qi Physiologie) - Funktion des 3-Erwärmers .....	153
Pathogenese der rheumatischen Erkrankungen (Bi 痹-Krankheiten) .....	153
<b>Krankheitsursachen – Bing xie 病邪 .....</b>	<b>154</b>
Die sechs exogenen (Liu yin zheng hou 六淫证候), klimatischen Faktoren (Wai gan bing xie 外感病邪) .....	155
Wind (Feng xie zheng 风邪证) .....	156
Kälte (Han xie zheng 寒邪证) .....	156
Sommerhitze (Shu xie zheng 暑邪证) .....	157
Feuchtigkeit (Shi xie zheng 湿邪证) .....	157
Trockenheit (Zao xie zheng 燥邪证) .....	158
Hitze (Re xie zheng 热邪证) .....	158
Die emotionalen Faktoren (Qing zhi zheng hou 情志证候) .....	159
Freude – Xi 喜 und Schrecken – Jing 惊 .....	159
Zorn – Nu 怒 .....	159
Grübeleien – Si 思 .....	160
Trauer – Bei 悲 und Sorge – You 忧 .....	160
Angst – Kong 恐 .....	160
Stress .....	160
Pathomechanismus für die Psychosomatik.....	161
Therapie der psychosomatischen Störungen .....	162
Diätfehler .....	162
Unreine Nahrungsmittel .....	163
Einseitige Ernährung .....	163

<b>Die 8 Prinzipien (Ba gang bian zheng 八纲辨证)</b> .....	<b>164</b>
Ba gang 八纲 .....	164
Yin/Yang 阴阳 .....	164
Außen/Innen (Biao li 表里) .....	164
Hitze/Kälte (Re han 热寒) .....	165
Fülle/Leere (Shi xu 实虚) .....	166
<b>Organ-Differenzialdiagnose – Zang fu bian zheng 脏腑辨证</b> .....	<b>168</b>
Komplexe Organ-Syndrome .....	168
Herz- und Nieren-Yin-Mangel (Xin shen yin xu 心肾阴虚) .....	168
Aufsteigendes Leber-Yang (Gan yang shang kang 肝阳上亢) .....	169
Herz- und Milz-Yin-Mangel (Xin pi liang xu 心脾两虚) .....	170
Nieren-Yang-Mangel (Shen yang xu 肾阳虚) .....	171
Spezielle Syndrome nach Vitalstoffen – Qi xue jin ye 气血津液 .....	172
Schleim (Tan yin 痰饮) .....	172
Blutstau (Yu xue 瘀血) .....	174
Blut-Syndrome (Xue zheng 血证) .....	175
Qi-Syndrome (Qi zheng 气证) .....	176
Yin- bzw. Yang-Mangel-Syndrome (Yin xu 阴虚 Yang xu 阳虚) .....	177
<b>Differenzialdiagnose nach Syndromen 辨证</b> .....	<b>179</b>
<b>Indikationen für die Praxis</b> .....	<b>180</b>
Psychovegetative Syndrome .....	180
Psychosomatische Aspekte .....	181
Bewusstsein und Unterbewusstsein .....	181
Der Baum des Lebens .....	182
Die Reinigung als Praxis .....	183
Die Krise in der Gegenwart .....	184
Qigong, Yoga und Religion sind Wege zum Unterbewusstsein .....	185
Psychopathologie .....	186
Die 3 Schätze der Gesundheit .....	187
Neurasthenie in der TCM .....	190
Burnout-Syndrom .....	192
Chronic fatigue Syndrom (CFS) .....	193
Adipositas .....	194
Raucherentwöhnung .....	194

Neurologische Krankheiten .....	195
Polyneuropathie .....	195
Restless-Legs-Syndrom .....	195
Cephalea.....	195
Trigeminusneuralgie .....	196
Hemiparese nach cerebralem Insult.....	196
Postcommotionelles Syndrom .....	197
Multiple Sklerose.....	197
Parkinson-Krankheit .....	198
Onkologie.....	199
Tumorentstehung in derTCM .....	199
Symptome einer Organstörung.....	200
Symptome der Zirkulationsstörungen .....	200
Konzepte der Tumorthherapie .....	200
Tumorschmerztherapie .....	208
Behandlung der Nebenwirkungen der Chemo-/Radiotherapie .....	210
Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen derTCM .....	210
Geriatric .....	210
Basisbehandlung .....	211
Depression.....	213
Müdigkeit.....	213
Kalte Hände/Füße, Frieren.....	214
Innere Unruhe mit Hitze der Handflächen und Fußsohlen .....	215
Nächtliches bzw. verstärktes Schwitzen ohne ersichtlichen Grund .....	215
Kurzatmigkeit .....	215
Palpitationen .....	216
Vergesslichkeit, Demenz.....	216
Zu viel Feuer im Alter (Shang huo 上火) .....	217
Chronische Bronchitis .....	218
Schlafstörung .....	218
Schlafapnoe-Syndrom.....	219
Benommenheit, Schwindel.....	219
Obstipation .....	219
Chronische Diarrhöe .....	220
Chronische Gastritis.....	220
Tinnitus, Schwerhörigkeit .....	221
Zahnschmerzen.....	221
Pollakisurie.....	221
Harninkontinenz..	..222

Uterussenkung .....	222
Menopause-Syndrom .....	223
Potenzprobleme .....	223
Akutes Zervikalsyndrom .....	224
Chronisches Zervikalsyndrom.....	224
Schulter-Arm-Syndrom .....	225
Chronische Lumbalgie.....	225
Gonarthrose .....	226
Schmerzen an den Fußsohlen.....	226
<b>Anti-Aging .....</b>	<b>227</b>
Allgemeines .....	227
TCM-Konstitutionstypen (TCM-KT 中医体质) nach Wang qi 王琦 .....	227
Übersicht der Konstitutionstypen nach Wang qi.....	228
Grenze zwischen Konstitutionstyp und Syndromen in derTCM .....	229
Die 9 TCM-Typen in der Praxis .....	229
<b>Wellness nach den Jahreszeiten .....</b>	<b>232</b>
Biorhythmus – Wu yun liu qi 五运六气 .....	232
Praxis .....	232
10 Himmelsstämme – Tian gan 天干.....	233
12 irdische Zweige – Di zhi 地支 .....	234
Yin-Yang-Rhythmus des Tages .....	235
Yin-Yang-Rhythmus der 4 Jahreszeiten.....	235
Die 24 Abschnitte des Jahres .....	235
Die 4 Jahreszeiten .....	237
Atem, Meditation .....	237
Die 9 Paläste – Jiu gong 九宫, die 6 Kosmischen Perioden – Liu yun 六运. . .	238
Das Qi in den 4 Jahreszeiten .....	240
Chronomedizin in der Praxis für Subhealth und Therapie .....	242
Frühling .....	243
Sommer.....	244
Herbst .....	246
Winter .....	248
TCM-Rohdrogen (in Österreich erhältlich) .....	250
Literaturverzeichnis.....	258
Sachregister .....	260





Alexander Meng

## [TCM in Prävention und Therapie](#) Theorie und Praxis

176 Seiten, kart.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)