

Inhaltsverzeichnis:

- 1 Gedanken zur Einstimmung
- 1.1 Zahlen, Daten und Fakten
- 2 Zurück zur Gesundheit
- 3 Die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 3.1 Gelber Kaiser
- 3.2 Laotse
- 3.3 Yin und Yang
- 3.4 Yin und Yang im Verlauf des Tages
- 3.5 Yin und Yang im Verlauf der Jahreszeiten
- 3.5.1 Frühling
- 3.5.2 Sommer
- 3.5.3 Herbst
- 3.5.4 Winter
- 3.6 Yin und Yang im Verlaufe eines Lebens
- 3.6.1 HUN-Phase
- 3.6.2 SHEN-Phase
- 3.6.3 YI-Phase
- 3.6.4 PO-Phase
- 3.6.5 ZHI-Phase
- 3.7 Yin und Yang und die 5 Elemente
- 3.7.1 Nährender Zyklus oder Mutter-Kind-Zyklus
- 3.7.2 Kontrollierender Zyklus
- 3.7.3 Zerstörender und Verspottender Zyklus
- 3.7.4 Holz-Typ
- 3.7.5 Feuer-Typ
- 3.7.6 Erde-Typ
- 3.7.7 Metall-Typ
- 3.7.8 Wasser-Typ
- 3.7.9 Resümee
- 3.8 Yin und Yang und die 5 Funktionskreise
- 3.8.1 Funktionskreis Leber/Gallenblase
- 3.8.2 Funktionskreis Herz/Dünndarm
- 3.8.3 Funktionskreis Milz/Magen
- 3.8.4 Funktionskreis Lunge/Dickdarm
- 3.8.5 Funktionskreis Niere/Blase
- 4 Kennsymptome der Funktionskreise
- 4.1 Kennsymptome des Funktionskreises Leber
- 4.2 Kennsymptome des Funktionskreises Herz
- 4.3 Kennsymptome des Funktionskreises Milz
- 4.4 Kennsymptome des Funktionskreises Lunge
- 4.5 Kennsymptome des Funktionskreises Niere
- 5 Meridiansystem – Energiebahnen des Körpers
- 5.1 Lungenmeridian
- 5.2 Dickdarmmeridian
- 5.3 Magenmeridian
- 5.4 Milzmeridian
- 5.5 Herzmeridian
- 5.6 Dünndarmmeridian
- 5.7 Blasenmeridian

- 5.8 Nierenmeridian
- 5.9 Perikardmeridian
- 5.10 Drei-Leibeshöhlenmeridian
- 5.11 Gallenblasenmeridian
- 5.12 Lebermeridian
- 6 Organuhr
- 7 Ernährungslehre
 - 7.1 Fünf thermische Qualitäten
 - 7.2 Fünf Geschmacksrichtungen
 - 7.2.1 Süßer Geschmack
 - 7.2.2 Scharfer Geschmack
 - 7.2.3 Salziger Geschmack
 - 7.2.4 Saurer Geschmack
 - 7.2.5 Bitterer Geschmack
 - 7.3 Richtige Ernährung
 - 7.3.1 Artgerechte Tierhaltung
 - 7.4 Falsche Ernährung
 - 7.4.1 Unverträgliche Kombinationen
- 8 Feuchtigkeit – Nässe – Schleim
 - 8.1 Typische Schleimsymptome
- 9 Diagnose nach ‚Ba Gang‘
 - 9.1 Innen- oder Außenerkrankung
 - 9.2 Mangel- oder Fülle-Erkrankung
 - 9.3 Kälte- oder Hitzeerkrankung
 - 9.4 Yin- und Yang-Erkrankung
- 10 Nachwort
- 11 Anhang
 - 11.1 Nahrungsmittelliste nach Dr. Doris Langenberger
 - 11.2 Anamnesebogen nach Dr. Doris Langenberger