

Inhaltsverzeichnis

Dank	8
Zum Geleit	9
Vorwort	11
Zum Gebrauch dieses Buches	13
Einführung	15
Kurzer geschichtlicher Rückblick	18

Teil I

Der gesunde Körper	25
Grundlegendes zu den drei körperlichen Energien	26
<i>Die Bildung der drei körperlichen Energien</i>	29
Grundlegende Typenzugehörigkeit	31
<i>„Welchem Körperenergie-Typus entsprechen Sie am ehesten?“</i>	31
Der Tibetische Medizinbaum	35
Die Elemente und ihre Zuordnungen	40
Die drei körperlichen Energien Lung (Wind), Tripa (Galle) und Péken (Schleim) und ihre Unterteilungen	43
<i>Lung (Wind)</i>	43
<i>Tripa (Galle)</i>	46
<i>Péken (Schleim)</i>	48
Die sieben körperlichen Bestandteile	50
Die Verdauungshitze	51
Der Verdauungsprozeß	53
<i>Die Entstehung der körperlichen Bestandteile</i>	56
<i>Die körperlichen Ausscheidungen</i>	60

Teil II

Der kranke Körper	61
Die Entstehung von Krankheit	62
<i>Die entfernten Ursachen für Krankheit</i>	64
<i>Die unmittelbaren Ursachen für Krankheit</i>	65
<i>Grundsätzliche Faktoren zur Entstehung und Beruhigung von Krankheiten</i>	67
<i>Einfallspforten und Passagewege von Krankheiten</i>	69
<i>Allgemeine Symptome von Lung (Wind), Tripa (Galle) und Péken (Schleim)</i>	70
Jahreszeitliche Veränderungen	75
<i>Zeiten der übermäßigen Ansammlung und der natürlichen Beruhigung</i>	77
<i>Energieverteilung während des Tageslaufs</i>	80
Nicht-sichtbare Kräfte:	
<i>„Dämonen“ und biorhythmisch-planetarische Einflüsse</i>	82
<i>Persönliches Tierkreiszeichen</i>	88

Teil III

Verhaltensweisen und Ernährungsgewohnheiten	91
Allgemeine Verhaltensweisen	92
<i>Auslösende Bedingungen für ein Übermaß an</i> <i>Lung, Tripa und Pêken</i>	93
Verhaltensweisen während der Jahreszeiten	95
Ernährungsgewohnheiten	100
<i>Allgemeine Ratschläge und Empfehlungen</i>	100
<i>Ratschläge bezüglich der Verdauungshitze</i>	105
<i>Grundlegende Ernährungshinweise zu den Konstitutionstypen</i>	107
Die Geschmacksrichtungen	109
<i>Die Geschmacksrichtungen in Beziehung zu den Elementen</i>	110
<i>Funktionen der Geschmacksrichtungen und ihr natürliches</i> <i>Vorkommen</i>	113
<i>Die Sekundärreaktionen</i>	120
<i>Die Geschmacksrichtungen während und</i> <i>nach der Verdauungsphase</i>	121
<i>Die Wirkkräfte der Geschmacksrichtungen</i>	122
<i>Die Sekundärqualitäten</i>	125
Übersichtstabelle der Lebensmittel (Geschmacksrichtungen, Wirkkräfte und Anwendungsmöglichkeiten)	127
<i>Gemüse</i>	128
<i>Getreide</i>	130
<i>Milchprodukte</i>	131
<i>Fleisch</i>	133
<i>Gewürze</i>	136
<i>Obst</i>	139
<i>Nüsse, Samen und Öle</i>	141
<i>Getränke und Alkoholika</i>	142
<i>Allgemeines und Zubereitungen</i>	147
Unpassende Zusammenstellung von Lebensmitteln	149

Teil IV

Diagnoseformen der Tibetischen Medizin	151
Allgemeines	152
Diagnose mittels der Befragung	152
Pulsdiagnose	153
<i>Technik der Pulstastung</i>	155
<i>Konstitutionspuls</i>	157
<i>Die Pulse der körperlichen Energien Lung (Wind),</i> <i>Tripa (Galle) und Pêken (Schleim)</i>	159
<i>Organpulse</i>	163
<i>Zugehörigkeit der einzelnen Organe zu den Elementen</i>	166
Die gegenseitige Beeinflussung der Elemente	169
Harndiagnose	172

<i>Beurteilungskriterien bei der Harndiagnose</i>	174
Zungendiagnose	179
Zusätzliche diagnostische Möglichkeiten	180

Teil V

Therapeutische Maßnahmen	181
Rangfolge der therapeutischen Maßnahmen	182
Die Therapie durch die Ernährungs- und Verhaltensweisen	183
Zusätzliche Therapieverfahren	187
<i>Öltherapien</i>	188
<i>Moxibustion und Therapie mit der</i> <i>„Goldenen Nadel“</i>	195
<i>Feuchte Wickel, Kompressen und Hydrotherapie</i>	209
<i>Blutenlassen (Aderlaß)</i>	211
<i>Kauterisation</i>	213
<i>Akupunktur</i>	214
<i>Humorale Ausleitungsverfahren</i>	214
<i>Therapie mit der Kuppervase</i> <i>(Schröpfen)</i>	218
<i>Therapie mit dem Löffel</i> <i>(Kleinere chirurgische Eingriffe)</i>	219
Die Arzneimittel	221
<i>Allgemeines über das Sammeln und Vermischen von medizinischen</i> <i>Substanzen</i>	221
<i>Tibetische Heilmittel im Westen</i>	222
<i>Das Sammeln und Verarbeiten der Kräuter</i>	224
<i>Arzneimittelzubereitung/</i> <i>Der Medizinbuddha</i>	226
<i>Ausgewählte Substanzen der Tibetischen Medizin</i>	228
Verjüngungsmaßnahmen und das Essenz-Extraktions-Verfahren	242
<i>Reinigende Maßnahmen</i>	244
Ausgewählte Erkrankungen und Möglichkeiten der Einflußnahme über Ernährung und Verhaltensweisen	245
Schlußbetrachtung	249
Kurzer Test zur Zuordnung der persönlichen Körperenergie	250
<i>Test 1:</i> <i>Grundlegende Typenzugehörigkeit</i>	250
<i>Test 2:</i> <i>Eventuelles Ungleichgewicht</i> <i>einer körperlichen Energie</i>	252
Bibliographie	254
Über den Autor	255