

DR. MED. JULIA SPENNER

---

# HEILEN MIT *TCM*

Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Stress  
und andere Beschwerden ganzheitlich selbst behandeln

**riva**

© des Titels »Heilen mit TCM« von Dr. med. Julia Spenner (ISBN Print: 978-3-7423-1565-6)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	8
Was hat ein 5000 Jahre altes Heilsystem im 21. Jahrhundert zu bieten? .....	9
Grenzen der Schulmedizin .....	9
TCM – Medizin für funktionelle Störungen .....	13
Integrative Medizin – Sowohl-als-auch .....	14

## **1** Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin .....

17

Wie TCM zu uns in den Westen kam .....	18
Erstes Grundprinzip: Yin und Yang .....	19
Das vegetative Nervensystem .....	20
Zweites Grundprinzip: Die fünf Wandlungsphasen .....	22
Das Heidelberger Modell .....	24
Holz – Frühling und Morgen .....	27
Feuer – Sommer und Vormittag .....	28
Erde – Erntezeit und Feierabend .....	29
Metall – Herbst und Abend .....	30
Wasser – Winter und Nacht .....	31
Regulation ein Leben lang .....	32
Funktionskreise und Meridiane .....	34
Leber – forsch und kraftvoll .....	35
Gallenblase – kritisch und wohlüberlegt .....	36
Herz – das Herz auf der Zunge .....	37
Dünndarm – Schmetterlinge im Bauch .....	38
Herzbeutel – motiviert und auf Zack .....	39
Drei-Erwärmer – warm und gleichmäßig .....	40
Funktionskreis Magen – mit Ruhe und Gemütlichkeit .....	42
Milz-Pankreas – straffer Bauch und klar im Kopf .....	43
Lunge – sensibel und taktvoll .....	44
Dickdarm – kontrolliert und oberflächlich .....	45

Niere – sparsam und vorsichtig .....	46
Blase – Verwaltung des Wasserhaushaltes .....	47
Meridiane aus westlicher Sicht .....	49
Vier Kräfte des Lebens .....	51
Jing – die Körperbatterie .....	51
Qi – die Lebensenergie .....	52
Xue – der Kraftstoff des Körpers .....	53
Shen – die psychisch-geistige Energie .....	54
Entstehung von Krankheit .....	55
Äußere Krankheitsauslöser .....	55
Innere Krankheitsauslöser .....	57
Neutrale Krankheitsauslöser .....	59

## 2 *Diagnose und Therapie* .....

Diagnosestellung .....	62
Anamnesegespräch .....	63
Zungendiagnose .....	63
Pulsdiagnose .....	67
Antlitzdiagnose .....	68
Meridiandiagnose .....	70
Yangshen – allgemeine Lebenspflege .....	71
Zwischen Himmel und Erde .....	72
Qigong .....	74
Unsere Lebenszyklen .....	76
Ernährung – »Du bist, was du isst« .....	80
Geschmacksrichtungen .....	80
Temperatur von Speisen .....	84
Auswahl von Lebensmitteln .....	87
Die Organuhr .....	88
Ernährungsrituale .....	89
Chinesische Arzneitherapie .....	92
Akupunktur und Akupressur .....	95
Wichtige Holzpunkte .....	97

Wichtige Feuerpunkte .....	98
Wichtige Erdpunkte .....	100
Wichtige Metallpunkte .....	102
Wichtige Wasserpunkte .....	103
Gittertape .....	104
Akupressurmatte .....	105
Meridiandehnung .....	106
Schröpfen und Moxibustion .....	111

### 3 *Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden* .....

Funktionelle Störungen .....	118
Stresssymptome .....	118
Unruhe und Schlafstörungen .....	121
Restless-Legs-Syndrom .....	123
Zähneknirschen und CMD .....	124
Nächtliche Wadenkrämpfe .....	127
Erschöpfung .....	128
Life-Balance-Selbsttest .....	131
Schmerzen .....	132
Wie entsteht Schmerz? .....	132
Lenden- und Ischiasschmerz .....	136
Hexenschuss .....	137
Bedeutung der Bandscheiben .....	138
Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule .....	140
Akuter muskulärer Schiefhals .....	142
Kopfschmerzen und Migräne .....	143
Koreanische Handakupunktur .....	150
Knieschmerzen .....	151
Gynäkologische Beschwerden .....	155
Der Zyklus in der TCM .....	155
PMS – »die Tage vor den Tagen« .....	157
Menstruationsschmerzen .....	157
Die Pille aus Sicht der TCM .....	160

Zysten und Myome	161
Wechseljahrsbeschwerden	162
Schwangerschaftserbrechen	163
Pilzinfektionen	163
Unerfüllter Kinderwunsch	164
Verdauungsbeschwerden	167
Einfluss der fünf Wandlungsphasen auf die Verdauung	167
Völlegefühl und Übelkeit	169
Sodbrennen und Magengeschwüre	171
Verstopfung	172
Durchfall	173
Blähungen, Krämpfe und Reizdarm	177
Atemwegserkrankungen und Infekte	179
Erkältung in der TCM	179
Grippe in der TCM	182
Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung	183
Halsschmerzen	185
Trockene Nase	185
Husten und Asthma	187
Impfen aus Sicht der TCM	189
Hauterkrankungen	190
Hauterkrankungen in der TCM	190
Akne	191
Neurodermitis	193
Psoriasis	194
Rosazea	196
Über die Autorin	197
Literaturempfehlungen	198
Weiterführende Links	199
Stichwortverzeichnis	200
Bildnachweis	206