

INHALT

S. 06

Vorwort



S. 12

I: ATEM UND LUNGE

S. 14

Mein Leben, meine Atmung

S. 20

Der Körper

S. 28

Die Zellatmung

S. 30

Hyperventilation

S. 35

Die normale Atmung

S. 38

Der bewusste Atem

S. 45

Was noch so alles durch eine gute Bauchatmung passiert ...

S. 46

Die Inspiration des Apnoetauchens

S. 49

Aktives Atmen



S. 56

II. LUNGE UND TCM

S. 58

Die Mitte

S. 58

Der Einfluss äußerer Faktoren auf die Mitte

S. 60

Seien Sie lieb zur Mitte

S. 66

Die Lunge

S. 75

Der Körper und die Geister in der TCM

S. 75

Die Organe

S. 82

Die Organe, die Geister und die Emotionen

S. 92

Die Psyche über den Körper behandeln



S. 96

III. CHINESISCHE KRÄUTER

S. 101

Mischungen bei Atemnot und
Asthma bronchiale

S. 107

Mischungen,
die die Leber entspannen –
unabhängig davon, ob Sie
Atembeschwerden haben oder nicht

S. 109

Mischungen, die die müde Mitte
und die müde Lunge aufbauen –
unabhängig davon, ob Sie
Atembeschwerden haben oder nicht

S. 111

Mischungen bei Erkrankungen der Haut

S. 113

Glutenverzicht und Mischung
bei Autoimmunerkrankungen

S. 115

Mischung bei psychosomatischen
Erkrankungen

S. 118

Mischungen bei Depression
und Atmung

S. 123

Mischung für guten Schlaf



WAS NOCH GESAGT SEIN SOLLTE

S. 127

**Burnout-Prävention,
meine Geschichte**

S. 130

**Selbst-Akupunktur
für die Lunge**

S. 136

Meine Zeit in Schweden ...



S. 140

Register

S. 144

Impressum