



Johannes Bernot, Andrea Hellwig, Claudia Nichterl

**Heuschnupfen**

Gesund leben mit Chinesischer Medizin: Rezepte, Übungen & mehr

ISBN 978-3-96238-104-2

144 Seiten, 16,5 x 22,5 cm, 17,00 Euro

oekom verlag, München 2019

©oekom verlag 2019

[www.oekom.de](http://www.oekom.de)

# Inhalt

## 7 Die Grundlagen des Yang Sheng

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen • Yang Sheng • Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin • Yin und Yang • Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen • Qi • Heuschnupfen aus Sicht der Chinesischen Medizin • Disharmoniemuster bei Heuschnupfen

## 47 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung die Abwehrkraft stärken

Strategien bei Heuschnupfen • Nutzen Sie Lebensmittel als Heilmittel • Was Sie sonst noch tun können, um Ihr Immunsystem zu stärken

## 67 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Ein paar Hinweise vorab • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den Mittag oder Abend • Desserts • Gewürze und Kräuter als Unterstützung bei Heuschnupfen • Tees • Chinesische Gesundheitstees, die bei Heuschnupfen helfen

## 101 Die Energie fließen lassen mit Qigong

Qigong – mit dem Qi arbeiten • Hinweise zu den Übungen • Praktische Übungen aus dem Duft-Qigong

## 109 Mit Tuina und Akupressur die Selbstheilung aktivieren

Was Sie bei der Tuina-Massage und Akupressur beachten sollten • Tuina-Massage und Akupressur für die sechs Disharmoniemuster • Selbstmassage für die Herbstzeit • Selbstmassage für die Frühlingszeit • Hilfsmittel für die Massage und Akupressur

## 127 Anhang

Bücher, Adressen & Co. • Über die Autoren • Register • Bildnachweis