

# **In dieser Ausgabe**

- Die Säulen der  
chinesischen Medizin**  
Wie Sie mit einfachen Haus-  
mitteln aus Fernost Ihre  
Lebensenergie Qi stärken . . . . . 1
- Ärztliche Diagnose  
und Behandlung**  
Puls und Zunge zeigen dem  
Therapeuten, wo Ihre  
Schwachstellen liegen . . . . . 4
- Ernährung nach der TCM**  
Von Diabetes bis Reizdarm:  
So hilft Ihnen die chinesische  
Küche . . . . . 6
- Selbsthilfe**  
Bananentee, Nierenmassage  
und Fußbäder: Die besten  
Heilrezepte aus China . . . . . 8
- Akupressur**  
Mit leichtem Fingerdruck  
lindern Sie kleinere Beschwer-  
den sanft und sicher . . . . . 10
- Qigong**  
Diese Körperübungen verleihen  
Ihnen innere Ruhe und mehr  
Beweglichkeit . . . . . 11
- Qualität der Behandlung**  
So finden Sie einen gut  
ausgebildeten und seriösen  
TCM-Therapeuten . . . . . 12