

# Georg Weidinger

## Die Heilung der Mitte

Leseprobe

[Die Heilung der Mitte](#)

von [Georg Weidinger](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.unimedica.de/b17482>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Gertrude Kubiena.....	8
Vorwort des Autors.....	9
Vorwort des Autors zur vierten Auflage .....	13
Der <i>Shen</i> , das Göttliche in uns.....	15
Das Handwerk des Arztes .....	17
Die Wirklichkeit - Die Realität .....	26
Das Tao Teil 1 .....	30
Noch ein bisschen über den <i>Shen</i> .....	33
Unsere Instinkte .....	35
Die Zelle .....	38
Die Entstehung des Menschen und seine Nahrung.....	41
Nach den fünf Elementen leben .....	49
Die Akupunktur.....	54
Die chinesischen Kräuter.....	64
<i>Der Unterschied zwischen westlichen Medikamenten</i> <i>und chinesischen Kräutern</i> .....	66
Die Methoden, die chinesische Realität zu erfassen .....	69
Das Tao Teil 2.....	77
Die Traditionelle Chinesische Medizin.....	78
Die Basis der Chinesischen Medizin .....	85
<i>Die Hohlorgane (Fu-Organ)</i> .....	99
<i>Das Konzept von den Geistern (Wu Shen)</i> .....	107
Wenn die Milz müde ist.....	115
<i>Einschub: Der Glatte Fluss und der Brennende Hut</i> .....	117
Wie sind wir lieb zur Milz? .....	131
PUNKT 1: Das Essen soll Ihnen Freude bereiten! .....	134
PUNKT 2: Alles, was im Magen ankommt, sollte eine körperwarme Suppe sein! .....	137
<i>Zwischenbemerkung über »gesunde Ernährung«</i> .....	142

PUNKT 3:	Bitte essen Sie regelmäßig ein warmes, gekochtes Frühstück! .....	145
	<i>Warum ist das (richtige) Frühstück so wichtig?</i> .....	159
PUNKT 4:	Bitte essen und trinken Sie generell regelmäßig warm! .....	169
PUNKT 5:	Bitte essen Sie täglich einen Apfel! .....	182
	<i>Über die Einteilung von Lebensmitteln</i> .....	184
	1. <i>Der asiatische Zugang</i> .....	184
	2. <i>Der westliche Zugang</i> .....	202
PUNKT 6:	Bitte essen Sie gute Kohlenhydrate! .....	206
PUNKT 7:	Bitte essen Sie gutes pflanzliches Eiweiß! .....	225
	<i>Einschub: Gesunde Knochen</i> .....	253
	<i>Einschub: Mangelzustände bei vegetarischer Ernährung?</i> .....	257
	<i>Einschub: Vegane Ernährung</i> .....	259
	<i>Einschub: Der Begriff des »Karma«</i> .....	263
	<i>Einschub: Der ethische Aspekt</i> .....	267
PUNKT 8:	Haben Sie keine Angst vor Fett! .....	272
	<i>Die Framingham-Studie</i> .....	273
	1. <i>Die Triglyceride</i> .....	282
	2. <i>Das Cholesterin</i> .....	284
PUNKT 9:	Bitte essen Sie so wenig industriell verarbeitete Lebensmittel wie möglich! .....	288
PUNKT 10:	Bitte essen Sie nicht zu viel! .....	292
	<i>Einschub: Wie wird man gut alt?</i> .....	292
Zusammenfassung Punkte 1-10.....		302
Der Atem und die Lunge .....		308
	<i>Einschub: Emotionen</i> .....	331
Die Nacht, die Zeit, in der die Mitte schläft.....		337
Der <i>Hun</i> , der Stress und der Wind .....		356
	<i>Einschub: Sucht</i> .....	383
Der <i>Shen</i> , das Glück und der Sinn.....		390
Abschließendes und Zusammenfassendes .....		411
Quellennachweis und Literatur-Empfehlungen .....		419
Zum Autor.....		428



Georg Weidinger

[Die Heilung der Mitte](#)

Die Kraft der Traditionellen Chinesischen  
Medizin

432 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)