



## Jahrausendealtes Wissen für den Alltag

Von Mankau Verlag

Erstellt am 28 Jun 2013 - 10:20

„TCM für jeden Tag“ bietet hilfreiche Methoden zur Vorbeugung und Behandlung gesundheitlicher Beschwerden

Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Verspannungen – bedingt durch eine immer höhere Stressbelastung nehmen solcherlei Beschwerden in den westlichen Ländern in den letzten Jahrzehnten stetig zu. Und wenn auch viele Menschen darunter leiden, so werden die meisten dieser „Zipperlein“ doch als typische Zivilisationsbeschwerden mehr oder weniger hingenommen. Dabei kann die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gerade hier viel mehr ausrichten als die herkömmliche Schulmedizin. Der neue Ratgeber von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu bietet eine erstaunliche Bandbreite an Therapie- und Behandlungsmethoden, um solche Alltagsbeschwerden sanft und ohne Nebenwirkungen in den Griff zu bekommen.

Für einen achtsamen Umgang mit sich selbst

In einer Zeit, in der stressbedingte Krankheiten immer stärker zunehmen, legen viele Menschen Wert auf Heilmethoden, die einerseits nebenwirkungsarm und andererseits seit langer Zeit bewährt sind. Die TCM hat eine mehr als 2.500 Jahre alte Geschichte, die kontinuierlich dokumentiert und auch heute noch an den medizinischen Hochschulen Chinas unterrichtet wird. Anders als im Westen versteht man in China unter Gesundheit nämlich weniger die Abwesenheit von Krankheit als eine ganz bestimmte Lebensweise, die sich durch einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst auszeichnet. In der chinesischen Medizin geht es also vor allem um die Vermeidung von Krankheiten, nicht um deren Bekämpfung. Ideal ist auch die Verbindung von westlicher Medizin mit chinesischem Heilwissen. So kann eine TCM-Behandlung z. B. nach einer Operation oder einer medikamentösen Behandlung ausgleichend und regenerierend wirken. Dass sich mit Methoden der TCM eine ganze Reihe von Beschwerden nachweislich gut behandeln lassen, ist inzwischen auch wissenschaftlich anerkannt. Deshalb übernehmen mittlerweile viele Krankenkassen beispielsweise bei der Schmerztherapie die Kosten für eine Akupunkturbehandlung.

Krankheiten sind Störungen im Fluss der Lebensenergie Qi

Eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen ist eine der wichtigsten Grundlagen der TCM. Körper, Geist und Seele bilden diesem Ansatz zufolge eine Einheit und sind bestimmte Ausprägungen der universellen Lebensenergie Qi. Krankheiten werden in der TCM demzufolge auch nicht als Beschwerden einzelner Organe betrachtet, sondern als Störung des Gesamtorganismus. In dieser Weltsicht hängt alles voneinander ab und ist miteinander verbunden. Ein TCM-Arzt hat also auch immer die Abhängigkeiten von seelischen und körperlichen Symptomen und Umweltfaktoren im Blick und versucht, aus ihnen Rückschlüsse auf mögliche Disharmonien zu schließen.

Chinesische Ärzte erfassten bereits vor Tausenden von Jahren unsichtbare Leitlinien, die den Körper neben Venen und Arterien, Lymph- und Nervenbahnen durchziehen. Die so genannten Meridiane verbinden gewissermaßen das Körperinnere mit der Körperoberfläche und gewährleisten eine fortlaufende Zirkulation der Lebensenergie bzw. der anderen Grundsubstanzen im Körper. Wenn der Energiefluss innerhalb einer Meridian-Laufbahn gestört ist, kommt es zu Gesundheitsstörungen oder Krankheit. Auslöser dafür können zum einen Verletzungen oder Operationen, aber auch seelische Belastungen sein.

Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen

Bei der Behandlung geht es also stets darum, das aus dem Lot geratene Gleichgewicht wiederherzustellen bzw. den Fluss der Lebensenergie so anzuregen, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers geweckt werden bzw. gravierende Beschwerden gar nicht erst entstehen. Dabei sind die Heilmethoden der TCM vielfältig: Heilkräuter und chinesische Tees, manuelle



Techniken wie Akupressur und (Selbst-)Heilmassage, Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen und eine genussvolle, ausgewogene Ernährungsweise. Nach einem Überblick über die verschiedenen Methoden bietet „TCM für jeden Tag“ für unterschiedliche Körperbereiche Anleitungen zur Selbstbehandlung mit den einzelnen Techniken.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

TCM für jeden Tag

Entspannt und gesund durch die Woche

- Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation
- Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen
- Leicht umsetzbare Tagesprogramme

Mankau Verlag, 1. Aufl. Mai 2013

Taschenbuch, 190 S., 9,95 € (D) / 10,30 € (A),

ISBN 978-3-86374-100-6

Link-Empfehlungen:

Informationen zum Buch „TCM für jeden Tag“:

<http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/li-wu-prof-tcm-tc...> [1]

Zur Leseprobe im PDF-Format:

[http://www.mankau-verlag.de/fileadmin/mankau-verlag/Leseproben/Li\\_Wu\\_TCM...](http://www.mankau-verlag.de/fileadmin/mankau-verlag/Leseproben/Li_Wu_TCM...) [2]

Mehr zum Autor Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu:

<http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/li-wu-prof-tcm-univ-yunn...> [3]

Zum Internetforum mit Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu:

<http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:19):** <http://medkom24.eu/node/17883>

#### **Links:**

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/li-wu-prof-tcm-tcm-fuer-jeden-tag/>

[2] [http://www.mankau-verlag.de/fileadmin/mankau-verlag/Leseproben/Li\\_Wu\\_TCMfuerjedenTag\\_Leseprobe.pdf](http://www.mankau-verlag.de/fileadmin/mankau-verlag/Leseproben/Li_Wu_TCMfuerjedenTag_Leseprobe.pdf)

[3] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/li-wu-prof-tcm-univ-yunnan/>

[4] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>