Rezensionen von Buchtips.net

Wolfgang Exel, Alexander Meng: Chinesische Heilkunst

Buchinfos

Verlag:	Kneipp Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Nachschlagewerk
ISBN-13:	978-3-7088-0352-4 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	9,04 Euro (Stand: 25. April 2024)

In China beginnt die Gesundheitspflege mit der Geburt. Im Westen steht dagegen die Krankenpflege im Vordergrund. Das Gesundheitsbewusstsein im Westen beginnt etwas zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, mit der ersten ernsthaften Erkrankung bzw. mit der Pensionierung.
Alexander Meng, Neurologe, Psychiater und Spezialist für TMC, und Wolfgang Exel, Mediziner und Autor, gehen in ihrem Buch "Chinesische Heilkunst" auf die Prinzipien, Regeln und Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ein (Yin und Yang, 5 Elemente, Meridiane, Energiefluss, etc.).
Die Inhalte ihres Buches teilen die Autoren in insgesamt drei große Abschnitte ein: (I) Chinesische Medizin richtig verstehen (u.a. Grundlagen der TMC, Zeit und TMC, Regeln zum gesunden Leben), (II) Vorbeugung und Gesundheitspflege (u.a. Selbstmassage nach Zonen, Moxibustion, Schattenboxen, Qigong) sowie (III) Behandlung von Krankheiten (u.a. Migräne, Burn-Out, Magenbeschwerden). Als beliebte Präventionsinterventionen stellen sie beispielswese die Akupunktur, Akupressur oder Qigong vor. Bei Krankheiten helfen z.B. Techniken wie Moxibustion, Schröpfen und Akupressur.
Dieses Buch enthält viele Anleitungen zur Selbstbehandlung, ersetzt jedoch keine ärztliche Behandlung. Die Autoren betonen, dass am Beginn jeder Eigentherapie unbedingt die Diagnose eines Arztes stehen muss.

Sehr empfehlenswert für alle, die sich für die traditionelle chinesische Medizin (TCM) interessieren und ihr Wissen erweitern möchten. LeserInnen finden in diesem Werk Anleitung zur Selbsthilfe sowie Tipps für die Gesundheitspflege bzw. Behandlung von Krankheiten von Geburt bis ins Alter.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[04. Februar 2011]