



BUCHBESPRECHUNG

Von Sabine Thor-Wiedemann, Weingarten

So wirkt chinesische Medizin

Von Stefan Englert

Govi Pharmazeutischer Verlag, Eschborn
96 Seiten, ISBN 978-3-7741-1110-3
9,90 Euro

In der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ gibt der Mediziner Prof. Stefan Englert, ein ausgewiesener Kenner der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Autor entsprechender Fachbücher, erstmals eine kurze laientaugliche Einführung in die fernöstliche Heilkunst.

Es gelingt ihm, das für „Westler“ so fremde Gedankengebäude rund um Gesundheit und Krankheit bei aller Kürze zwar stark vereinfacht, aber doch umfassend darzustellen. Dies kommt dem zunehmenden Interesse von Patienten entgegen, Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen nicht nur rein symptomatisch, sondern kausal anzugehen - oder, wie die Chinesen sagen würden: die Wurzel und nicht nur die Zweige zu betrachten. Die ganzheitliche Sicht von Körper, Geist und Seele ist die Grundlage der TCM, und hier vor allem der Gedanke der Gesunderhaltung, die der eigentlichen Therapie mindestens gleichrangig ist.

Englert erklärt einige Grundlagen wie das Verhältnis von Yin und Yang, diagnostische Besonderheiten wie Zungen- und Pulsdiagnostik, geht auf die Ernährung je nach Konstitutionstyp, chinesische Kräutermischungen und Akupunktur ein. Dabei entsteht ein Grundverständnis der Denkweise der chinesischen Medizin. Aus YIN, das für feucht, kalt und Nacht steht, leiten sich in der Medizin Begriffe wie müde, blass oder unterkühlt ab, YANG mit den Bedeutungen hell, trocken, warm, Tag steht gleichzeitig für Symptome wie Rötung,

Durst oder Unruhe. Sehr grundlegend und einfach wird auch erklärt, dass, anders als in der westlichen Medizin, in der TCM nicht streng organbezogen gedacht wird. So steht der chinesische Funktionskreis „Lunge“ zwar für die Atmung und die Atemwege, aber eben auch für Immunabwehr und Haut.

Der Autor zeigt die Möglichkeiten der chinesischen Medizin auf, insbesondere im Bereich funktioneller Störungen wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen, sieht aber auch ihre Grenzen beispielsweise im

Bereich akuter schwerer Infektionskrankheiten. Das Buch wird so zum Plädoyer für das gleichberechtigte Nebeneinander von westlicher Medizin und TCM.

Fazit: das Buch ist eine gute, leicht und schnell lesbare Einführung, um einen ersten Zugang zur Denkweise der chinesischen Medizin zu bekommen. Möglichkeiten und Grenzen der Methoden werden differenziert betrachtet. Darüber hinaus bietet das Buch auch etliche alltagstaugliche Tipps für die Erhaltung der eigenen Gesundheit.



Professor Dr. med. Stefan Englert

So wirkt chinesische Medizin

Gesundheit und Wohlbefinden durch die
Heilkunst aus Fernost

- Die Grundbegriffe der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Die Krankmacher - was uns aus der Bahn wirft
- Die Diagnose - eine ganzheitliche Untersuchung
- Die Behandlungsmethoden - von Tees bis Akupunktur
- Die wichtigsten Adressen für TCM in Deutschland

Gesundheit mit der Apotheke

