



Klaus-Dieter Platsch

Das Heilende Feld Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können

O. W. Barth Verlag, Frankfurt am Main, 1. Auflage 2009, 301 S., ISBN: 978-3-502-61201-8,
€ 19,95

Inhalt

Zunächst gibt der Autor einen Überblick über die ganzheitliche Natur des Menschen in seiner Verbindung mit allen Wesen und dem Universum. Platsch beschreibt, wie sich in diesem weiten Feld heilsame und krankmachende Informationen manifestieren und gibt aus diesem Blickwinkel eine Definition für Ganzheitliche Medizin. Im Folgenden wird dargestellt, wie der Schlüssel zur Heilung im Bewusstwerden der krankheitsbegünstigenden Faktoren der eigenen Lebensumstände und -geschichte zu finden ist. Der Weg der Heilung bedeute, den tiefen Bedürfnissen des Lebens wahrhaftig zu folgen. Das nächste Kapitel gibt konkrete Hinweise, wie Veränderungen Schritte auf diesem Weg ermöglichen, ohne einseitig gegen die Krankheit zu kämpfen. Anhand von Patientengeschichten werden auflösende Hindernisse, wie alte Denkmuster, negative Selbstbilder und Ängste erläutert, es folgen die Kraftquellen im Heilungsprozess wie z. B. Vertrauen in das Leben, Freude, Träume oder Teilen und Mitteilen. Nun kann sich der Mensch Neuem gegenüber öffnen und sich über das Bitten und die Liebe der Heilkraft des Universums anschließen. Die Bedingungen eines heilsamen inneren Friedens werden dargestellt: Versöhnung der Gegensätze und Raum auch für das Leid, die Schuldgefühle und die eigenen Projektionen. Das folgende Kapitel beschreibt das raum- und zeitlose universelle Heilende Feld, das sich über das Herz und die Liebe jedem im tiefsten Inneren erschließt. Ein ausführliches Kapitel widmet sich dem Heilsein im Sterben und versucht die Auflösung dieses vermeintlichen Paradoxes. Es richtet sich sowohl an den sterbenskranken Menschen selbst wie an die Menschen, die ihn begleiten. Zum Abschluss beschreibt der Autor Bedingungen des Heilseins wie Achtsamkeit, Präsenz und Liebe. In den Text integriert sind insgesamt 43 Übungsanleitungen sowohl zur Klärung krankmachender innerer Überzeugungen als auch zur Entdeckung des eigenen heilenden Bewusstseins. Sie laden den Leser ein, innezuhalten und sich konkret mit der Bedeutung der angesprochenen Themen für das eigene Leben zu befassen.

Lesbarkeit

Das Buch richtet sich an alle Menschen, gleichermaßen an Gesunde und Kranke, Ärzte und Therapeuten. Erkenntnisse zu Krank-Sein und Heil-Sein, die eine tiefe eigene Lebenserfahrung und gelebte Spiritualität widerspiegeln, werden in einer gut verständlichen Sprache vermittelt, die auch

Menschen erreicht, die auf der Suche nach ganzheitlicher Heilung ihres Innersten sind, aber sich bisher nicht mit spirituellen Aspekten der Heilung befasst haben. Zahlreiche Fallbeispiele und besonders die Übungsanleitungen zur Erkundung des eigenen inneren Heilenden Raumes stellen immer wieder den praktischen Bezug zum einzelnen Menschen in seiner Individualität her.

Innovation

„Was kann ich bei einer Erkrankung selbst tun, um gesund zu werden?“ – Dieses Buch ist keines der zahlreichen Ratgeber, wie diese Frage im Klappentext zunächst vermuten lässt. Das Besondere an diesem Buch ist, dass es den Leser auf einer tiefen Ebene seines Bewusstseins anspricht, wo der einzelne Mensch und das Universum eins sind. Es bleibt aber nicht vage in einem „spirituellen Nebel“, sondern fordert dazu heraus, sich aktiv mit dem Thema Krankheit und Heilung aus dem Innersten zu beschäftigen. Es befreit den Patienten aus der Abhängigkeit vom Medizinbetrieb, beschreibt ihn als emanzipierten Partner des Arztes, nur er kann wissen, wo letztendlich für ihn Heilung zu finden ist. Die Übungen regen dazu an, das Thema körperlich, emotional, gedanklich und spirituell selbst zu durchdringen und ganz persönliche Wege zu entdecken.

Umsetzbarkeit

Das Buch ist geprägt von der langjährigen ärztlichen und spirituellen Erfahrung des Autors und bietet Ärzten zahlreiche Anregungen, ihre inneren Überzeugungen von Krankheit und Heilung in Frage zu stellen und sich stattdessen jeden Tag neu dem Leben und dem, was durch uns heilt, anzuvertrauen. Ebenso wird der Patient ermutigt, seiner eigenen Heilkompetenz, seinem innersten Heilkern, zu vertrauen. Die Fallbeispiele und die Übungsanleitungen unterstützen sehr gut den Transfer der Kernthesen in die eigene, ganz persönliche Erfahrung.

Meine Meinung

Dieses Buch sollte ein Standardwerk für Ärzte aller Fachrichtungen werden, die es ebenso ihren Patienten ans Herz legen. So könnte die Möglichkeit erwachsen, dass sich Patient und Arzt/Ärztin auf einer gemeinsamen tiefen Ebene des Herzens und der Liebe begegnen und sie eine gemeinsame Sprache als Basis für gegenseitiges Verständnis

finden. Der Arzt ist der Fachmann für die Krankheit, der betroffene Patient trägt aber letztendlich die Heilkompetenz in sich. Die Übungen sind sehr gut geeignet, sowohl krankmachende wie heilende Bedingungen auf der Ebene des Bewusstseins zu erfahren und der Rezensent hat sie inzwischen auch mit Gewinn in die eigene Praxisarbeit integriert. Platsch lädt dazu ein, spielerisch an die Übungen heranzugehen, ebenso dazu, auf dem Heilungsweg jedes Müssen zu hinterfragen und loszulassen. Heilwerden hat mit einem Sich-Öffnen zu tun, Heilung kann nur eingeladen werden, sie kann geschehen, ist aber nicht machbar. So ist das Buch trotz des ernststen Themas, das auch den

Tod und die Begleitung Sterbender nicht ausschließt, von einer besonderen Lebendigkeit, Leichtigkeit und Hoffnung geprägt.

Inhalt: *****

Lesbarkeit: *****

Innovation: *****

Umsetzbarkeit: *****

Kosten-Nutzen-Relation: *****

Rainer Bohlayer
 kristall53@web.de



Brunhild Stehr

Akupunktur bei Stress – Burnout, Migräne & Co. typgerecht behandeln

BALANCE buch + medien verlag Bonn, 160 S., ISBN 978-3-86739-044-6, € 16,95

Inhalt

In ihrem Einleitungssatz schreibt die Autorin, dass sie es „mit diesem Buch wagen möchte, die komplizierten Regelsysteme der traditionellen chinesischen Medizin zu entmystifizieren und sie auch für den Laien verständlich zu machen.“

Das Buch soll sowohl für Laien als auch für „Fachleute, die nach Anregungen für eine erweiterte Sichtweise suchen“ geschrieben sein.

In Teil I des Buches erklärt die Autorin zunächst einige westliche Medizinbegriffe und Krankheiten, anschließend gibt sie eine kleine Einführung in Begriffe der Akupunktur.

Bei dem Versuch der Entmystifizierung sind einige, in unserem Denken fest verankerte Begriffe wie z. B. Wandlungsphasen, weggefallen und durch neue Begriffe wie „Meridiankomplex“ ersetzt worden.

Des weiteren schreibt die Autorin, dass „die Grundlage eines bestimmten Typus der Verlauf der Meridianstränge ist“. „Aus den verschiedenen Meridianen lassen sich jeweils fünf unterschiedliche Grundtypen entwickeln, die sich in ihren emotionalen Grundstimmungen, ihrem Temperament und ihren Krankheiten unterscheiden.“ So beschreibt sie als praktisches Stressbeispiel eine Situation auf einem Bahnsteig und erklärt die Reaktionsmuster des „Typs vom Leber-Gallen-Meridian“ oder des „Typs vom Herz-Dünndarm-Meridian“ und so fort. Dabei kann der jeweilige „Typ“ in „Yang-Stimmung“ oder „Yin-Stimmung“ sein, entsprechend wird er reagieren.

In Teil II beschreibt sie diese fünf Persönlichkeitstypen der traditionellen chinesischen Medizin noch einmal ausführlich mit Thema, Meridianverlauf, Jahreszeit,

Sinnesorgan, Element, Menschentyp, Lebensphase und über mehrere Seiten ihre Vorstellungen der entsprechenden Charakterstruktur, und last but not least häufige Erkrankungen und ein paar wichtige Akupunkturpunkte.

Lesbarkeit

Das Buch ist leicht und z. T. kurzweilig zu lesen, einfach strukturiert und mit Engagement geschrieben. Allerdings verwirren die „neuen Begriffe“. Leider enthält es keine Bilder, sondern nur ein paar blaue Zeichnungen mit Meridianen, die nicht wirklich erhellend sind.

Innovation

Ein für Laien sicher ganz interessantes Buch, das es zu dem Thema so noch nicht gibt.

Umsetzbarkeit

Für Laien, die sich mit Themen wie Stress und Akupunktur beschäftigen wollen, sicher gut lesbar und motivierend für Akupunkturbehandlungen.

Für Fachleute jedoch eher weniger zu empfehlen.

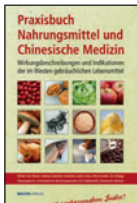
Meine Meinung

Grundsätzlich freue ich mich immer, wenn auch für Patienten spannende medizinische Themen, aus welchem Bereich auch immer, so beschrieben werden, dass sie allgemein verständlich werden. Dass das nicht immer einfach ist, weiß jeder von uns aus seinem Alltag. Trotzdem haben mich die „neuen Begriffe“ sehr gestört, denn

sie entsprechen weder meinem noch dem gängigen Verständnis von der traditionellen chinesischen Medizin. Da ich gerne mit meinen Patienten ein und dieselbe Sprache spreche, werde ich dieses Buch eher nicht empfehlen. Statt meine Behandlungszeiten damit zu verbringen, meinen Patienten zu erklären, dass nicht der Meridian der Typus ist, sondern ... akupunkturiere ich lieber und bleibe meiner altgewohnten traditionell-chinesischen Umgangssprache treu.

*Inhalt: ****
*Lesbarkeit: *****
*Innovation: ****
*Umsetzbarkeit: ***
*Kosten-Nutzen-Relation: ****

Angelika Volmer
 a_volmer@gmx.de
 www.japanische-medizin.de



Ulrike von Blarer Zalokar, Barbara Fendrich, Karin Haas, Petra Kamb, Eve Rüegg
 Herausgeberin: Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin

Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin

Bacopa Verlag, Schiedlberg/Austria, 2009, 312 S., durchgehend vierfarbig, gebunden, Lesebändchen,
 ISBN 978-3-901618-59-8, € 69,00

Inhalt

Das Buch gliedert sich in drei Teile. Im ersten Teil werden 28 verschiedene Wirkungsbeschreibungen von Nahrungsmitteln vorgestellt, einzelne Lebensmittelbeispiele genannt und klinische Manifestationen mit Zungen- und Pulsbefund aufgezählt. Der zweite Teil enthält die nach Lebensmittelgruppen geordneten Portraits von 215 Nahrungsmitteln. In diesem Hauptteil werden in einzelnen Kapiteln Vertreter der Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Algen, Pilze, Nüsse und Samen, Öle und Fette, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Süßungsmittel und verschiedener Nahrungsmittel bis auf wenige Ausnahmen auf jeweils einer Seite beschrieben. Jedes Nahrungsmittel wird mit einem Farbfoto vorgestellt. Neben den Angaben zur Familienzugehörigkeit und den verwendeten Nahrungsmittelteilen werden die qualitativen Merkmale Temperatur, Geschmack und Funktionskreisbezug benannt. Es folgen Angaben zu TCM-Wirkungen mit Prioritäten und Indikationen, Kontraindikationen und sonstige Hinweise sowie Quellenangaben. Im dritten Buchteil befinden sich ein alphabetischer Index für die Nahrungsmittel, eine Literaturliste für Bücher und Zeitschriften sowie Kurzportraits der Autorinnen. Ein separates Beiheft enthält einen sehr ausführlichen Index mit allen Wirkungskategorien sowie den im Buch verwendeten Wirkungsprioritäten und den dazugehörigen Lebensmitteln. Ein alphabetischer Index der Symptome mit Querverweisen schließt das 64-seitige Beiheft ab.

Lesbarkeit

Die Nahrungsmittelbeschreibungen sind stichwortartig, prägnant und verständlich. Es besteht eine einheitliche Gliederungsstruktur, die optisch sehr ansprechend und übersichtlich gestaltet ist. Eine farbliche Trennung

am oberen äußeren Seitenrand dient als Quickfinder für die verschiedenen Nahrungsmittelkapitel. Die gewählten Schriftformen, Größen, Farben und Druckstärken ermöglichen eine rasche und zielgerichtete Orientierung sowie leichte Lesbarkeit. Die Prioritäten der Wirkungen von Nahrungsmitteln werden in einer dreiteiligen grünen Farbskala optisch hervorgehoben. Die Quellenangaben am unteren Seitenrand geben lediglich die Autorenkürzel und das Publikationsjahr an. Das Nachschlagen im Literaturverzeichnis ist relativ zeitaufwendig, da es nach Büchern, Zeitschriften und Broschüren sowie Artikeln ohne Autorenangaben getrennt eingeteilt ist. Das Verhältnis zwischen Fotos, tabellarischer Auflistung und Fließtext ist insgesamt ausgewogen. Im Begleitheft findet sich ein klar strukturierter, tabellarischer Index der 28 im Hauptbuch aufgeführten Wirkungskategorien mit farblich abgesetzten Überschriften. Der Index für Symptome ermöglicht durch eine leserfreundliche Schriftform, Größe und Fettdruck eine rasche Seitensuche.

Innovation

Das Buch bietet eine Reihe von Neuerungen in der Literatur zur chinesischen Diätetik. Erstmals werden Angaben zur Reihenfolge von TCM-Wirkungen der einzelnen Lebensmittelqualitäten in Form einer Prioritätenskala gemacht. Für Getreide und Hülsenfrüchte geben die Autorinnen sehr praxisorientierte Tabellen für verschiedene Vorbehandlungsformen und Zubereitungsarten in der Küche. Für Nahrungsmittel, die in der klassischen chinesischen Literatur nicht vorkommen, fehlten bisher oft konkrete Monographiebeschreibungen. Die Autorinnen haben auf der Basis der traditionellen europäischen Heilkunde, moderner ernährungswissenschaftlicher Aspekte und langjähriger eigener praktischer Erfahrung zahlreiche Wissenslücken gefüllt. Der Leser findet zudem erstmals die den einzelnen Monographien zugrunde liegen-

den Quellenangaben direkt bei der zugehörigen Nahrungsmittelbeschreibung. Die Ausgliederung der Indizes für die Wirkungskategorien und Symptome in Form eines Begleitheftes ermöglicht eine umfangreiche Schnellsuche bei der praktischen Ernährungsberatung.

Umsetzbarkeit

Das Buch eignet sich hervorragend für alle Ärzte und TCM-Therapeuten, die sich mit chinesischer Diätetik im Alltag beschäftigen. Als umfangreiches Nachschlagewerk hilft es bei der praktischen Ernährungsberatung und Erstellung von Therapiekonzepten. Die im Untertitel des Buches angekündigten Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel werden zum Nutzen von Therapeuten und Patienten in sehr praxisrelevanter Weise umgesetzt. Mit seiner sehr übersichtlichen und klaren Struktur dient es aber auch Neueinsteigern und Lernenden als wertvolle Unterrichtshilfe. Das handliche Format, die klare optische Darstellung und das Lesebändchen ermöglichen eine schnelle und einfache Handhabung.

Meine Meinung

Es macht nicht nur Freude in diesem Buch zu lesen und nachzuschlagen, sondern es ist geradezu ein Genuss, die Aufmachung, den Inhalt und die Darstellung unserer alltäglichen Nahrungsmittel in einer derart informativen und optisch ansprechenden Weise in den Händen zu halten. Auch für den Rezensenten, der sich schon seit sehr langer Zeit mit diesem Thema beschäftigt, bietet dieses Buch neue und interessante Informationen und Darstellungsweisen. Besonders gelungen sind die Handhabbarkeit und die

Einsatzmöglichkeit für die praktische Ernährungsberatung. Das Praxisbuch will und kann keine qualifizierte Ausbildung oder ein Lehrbuch für TCM-Ernährung und Diätetik ersetzen. Es versteht sich als Nachschlagewerk und Ausbildungshilfe für Therapeuten, die chinesische Diätetik als Teil eines Gesamtkonzeptes verstehen. Für diesen Zweck ist es hervorragend geeignet. Bei einer späteren Überarbeitung wird sicherlich in der Nahrungsmittelgruppe Fleisch der unpassende Begriff „Pflanzenteile“ für Huhn, Lamm, Schwein und Wildschwein entfallen. Leider fehlen bei den Nahrungsmittelmonographien einige wichtige Gewürze und Kräuter, die im Westen gebräuchlich und für die Ernährungstherapie sehr hilfreich sind. Informationen über Ingwer, Zimt, Koriander, Kardamom, Kümmel, Rosmarin, Safran, Basilikum, Knoblauch, Meerrettich, Petersilie, Schnittlauch, Chicorée, Endivie, Rucola und Kakao wären wünschenswert gewesen.

Fazit

Ein ansprechendes Nachschlagewerk mit sehr hohem Informationsgehalt, das sich für die praktische Ernährungsberatung in der chinesischen Medizin besonders gut eignet. Das Praxisbuch bietet ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis.

*Inhalt: ******

*Lesbarkeit: ******

*Innovation: ******

*Umsetzbarkeit: ******

*Kosten-Nutzen-Relation: ******

*Uwe Siedentopp
drsied@gmx.de*