

Rezeption

WU Li: TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche. Mankau Verlag, Murnau a. Staffelsee 2014

Bernhard HUBER

Das kleinformatische Handbuch bringt stark komprimiert und benutzerfreundlich vereinfacht ein Charakterbild der TCM als alternativmedizinisches Heilangebot. Der erste Teil widmet sich allgemeinen Informationen zu Begriffen und Konzepten der TCM, zu bevorzugten Heilmitteln und bekannten chinesischen Kräutertees, der 5-Elemente-Ernährung – auch hier ganzheitlich gesehen nicht nur wie, sondern was zu essen ist –, der Akupunktur und den Massagen. Im Abschnitt „TCM für jeden Tag“ findet sich ein vollständiges Wochenprogramm: In sieben Tagen versucht Li Wu ein Gesamtprogramm zur Stärkung von Herz und Kreislauf, des Bewegungs- und Verdauungsapparates, der Atemwege, etc. anzubieten. Dabei werden einzelne Tagesmahlzeiten vorgeschlagen, deren Relation mit dem folgenden „Kurprogramm“ mancherorts fraglich erscheinen. Die mitunter sehr kalorienhaltigen Ernährungsempfehlungen bieten mitnichten ein Abnehmprogramm. Den rohen Salat hätte man ebenso wenig als Abendmahlzeit vermutet. Eine Vorliebe der typischen süßsauren Kombinationen, gerade zum Frühstück, ist unerlässlich. Manche TCM-Kochbücher boten da schon Ausgewogeneres an. Es folgen ferner Heilmittelrezepturen, Empfehlungen zu Akupressur, Meditation und ggf. auch entsprechende Qi Gong bzw. Tai Chi Übungen. Wer nach einer Anleitung für den Hausgebrauch sucht, kann durch diese Seiten durchgeblättert haben.