



Angelika Volmer

Die sieben Schätze des Inneren Qi

Eigenverlag, 48 S. ISBN 9783000437274, 19,90 € (Bestellung bei der Autorin: a_volmer@gmx.de)

Bei den Sieben Schätzen handelt es sich um ein Informations- und Anleitungsbuch für Patienten/Kursteilnehmer, also auch für Therapeuten, die die Sieben Schätze unterrichten und es weitergeben möchten.

Angelika Volmer hat bei Jiao Guorui sowie weiteren Lehrern und Lehrerinnen Qigong studiert und wendet verschiedene Formen des Qigong in ihrer Praxis und in Kursen an.

Das anspruchsvoll aufgemachte Büchlein zeichnet sich durch kurze, übersichtliche und leicht verständliche Erörterungen aus: Geschichte der TCM, Qigong in der TCM, Qigong als Therapie, Grundbegriffe der TCM wie Qi, Yin und Yang, 5 Wandlungsphasen. Dieser Einführung folgen Elemente des Qigong wie das Verhältnis von Bewegung und Ruhe, die Bedeutung der Vorstellungskraft Yi, Atmung, das Dantian, Zeit, Ort und Dauer der Übungen sowie die Innere Haltung.

Jeder einzelne der Sieben Schätze wird durch drei Fotos und einen Begleittext dargestellt, die die Anleitung durch einen Ausbilder natürlich nicht ersetzen können.

Abschließend sind alle Bilder noch einmal auf zwei Seiten im Sinne eines Posters zusammengefasst.



Günter Senf

Akupunktur und verwandte Techniken Die 12 Ma-Dan-Yang-Punkte zur Akupunktur, Akupressur und Moxibustion

Brandenburg an der Havel: Eigenverlag.
410 S., 1 Abb.,
ISBN: 9783000410130,
39,70 € (D), 40,80 € (A), 51,60 SFr (CH),
Kontakt: bergner.heike@t-online.de

Ma Dan Yang lebte im 12. Jahrhundert, war Arzt und Mitbegründer des Quan-Zhen-Daoismus. Er versuchte die Akupunktur zu konzentrieren und legte einen Gesang über die elf wichtigsten Akupunkturpunkte vor.: Lu 7, Di 4, Di 11, Ma 36, Ma 44, He 5, Bl 40, Bl 57, Bl 60, Gb 34. Später wurde als zwölfter Punkt Le 3 hinzugefügt.

Das Buch gliedert sich in 160 Seiten Beschreibung und Indikationsangaben der zwölf Punkte, gefolgt von 24 Seiten „Begriffe der TCM“, 160 Seiten „Indikationen und Effekte der TCM für den Einsatz von Ma-Dan-Yang-Punkten, letztlich 60 Seiten „Wichtige Muster und Disharmoniemuster der TCM“.

Es handelt sich um die größte Zusammenstellung der Beschreibung und Indikationen von Einzelaspekten der Akupunktur –

gestützt auf deutschsprachige Quellen. Beispiel: zwölf Seiten Indikationen für den Akupunkturpunkt Le 3 (Akupunktur, Akupressur und Moxibustion), allein für die Akupunktur fünf Seiten.

Dies ist ein indexalisches Nachschlagewerk, kein Lehrtext und kein Anleitungsbuch, zwar ausgehend von zwölf Akupunkturpunkten, die im 12. bzw. im 13. Jh. (Le 3) in China als wichtig empfunden wurden, aber weitgehend aus Angaben ca. 70 rezenter deutschsprachiger Veröffentlichungen zusammengestellt. Enorm, welche Vielfalt an Indikationen sich da ergibt, wie auch immer man diese Fülle beurteilen mag. Der Autor studierte Landwirtschaftswissenschaften, promovierte zum Dr. sc. agr., beschäftigte sich dann mit Humangenetik und seit 1992 mit der TCM.



Dorothee Wellens-Mücher

Akupressur in Pflege und Betreuung Praktische Anwendung des Konzepts „Begleitende Hände“

Kohlhammer, Stuttgart, 2014,
180 S., div. Abb. und Fotos,
ISBN 978-3-17-023079-8; 29,90 €

Inhalt *****

Das Buch richtet sich primär an Pflegenden, hat aber auch den Anspruch für alle, die mit der Begleitung kranker Menschen betraut sind, geschrieben worden zu sein. Daher gibt es neben praktischen Anleitungen auch allgemein verständliche Hintergründe und Grundlagenwissen zu Akupunktur, chinesischer Medizin und Philosophie. Einleitend werden die Grundlagen der Akupunktur und Akupressur einfach und sehr gut bebildert erklärt. Neben der Punktlokalisierung, Behandlung und Kontraindikationen findet auch die Anleitung von Angehörigen Raum. Weitere Kapitel befassen sich mit drei leicht erlernbaren Basisbausteinen des Konzepts für die Behandlung sowie konkreten Hilfestellungen zur Therapie häufiger Beschwerden der Atmung, Ödeme, Übelkeit/Erbrechen und Schluckauf, Verstopfung und Durchfall sowie Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit und Schmerz. Auf die Anwendung bei dementen Menschen wird besonders eingegangen. Den Abschluss bildet ein Bildatlas-Nachschlageteil mit Erklärung der verwendeten Akupunkturpunkte inklusive Lokalisation, Indikation und Anwendungsgebiet.

Lesbarkeit *****

Das Buch ist leicht zu lesen und regt unmittelbar zum Ausprobieren an. Es kann sowohl für Pflegenden und Angehörige anderer Berufsgruppen als Einführung dienen, als auch zur Hilfestellung beim Anleiten von Angehörigen in der Anwendung von Akupressur genutzt werden. Es eignet sich als klassisches Lehrbuch, welches von vorne bis hinten gelesen werden kann, fungiert daneben aber auch als Nachschlagewerk mit Hilfen für die Punktlokalisierung oder Empfehlungen bei der Behandlung auftretender Beschwerden. Die Inhalte werden mit Abbildungen und Fotos sinnvoll ergänzt und erleichtern damit die sofortige Umsetzung des Gelernten am Bett des Patienten.