



Rita Traversier

## Westliche Pflanzen und ihre Wirkung in der TCM

Haug Verlag, Heidelberg, 2014. geb., 472 S.,  
ISBN-10: 3830476620,  
ISBN-13: 978-3830476627, 69,99 €

### Inhalt \*\*\*\*

Das in den letzten Jahren wachsende Interesse an der chinesischen Medizin mit dem einhergehenden verstärkten Einsatz westlicher Kräuter hat es nahegelegt, auch diese nach TCM-Kriterien zu beschreiben. Es existieren bereits einige qualitativ hochwertige Werke, welche sowohl in deutscher als auch in englischer Sprache verfügbar sind.

Das vorliegende Buch ist eine Monographie von 140 wichtigen westlichen Heilpflanzen, von *Achillea millefolium* bis *Viscum album*, welche alphabetisch nach ihrem lateinischen Namen aufgelistet sind. Im Anhang wird noch kurz auf das Temperaturverhalten, die Geschmacksrichtung und das Energieverhalten der Einzelkräuter eingegangen. Hier findet sich ebenfalls eine Liste der mit Vorsicht einzusetzenden Kräuter.

### Lesbarkeit \*\*

Jede Pflanze wird nach folgendem Schema dargestellt:

1. Energie und Organbezug: mit Temperatur- und Geschmacksklassifikation bzw. Wirkrichtung.
2. Inhaltsstoffe: hier werden überblicksmäßig die wichtigsten Inhaltsstoffe angegeben, ohne auf die genauere Konzentration einzugehen.
3. Therapeutische Wirkung und Anwendung: dieser Part ist optisch, aber auch inhaltlich etwas unübersichtlich gestaltet. Das Lesen bzw. das Finden relevanter Informationen wird dadurch etwas erschwert.
4. Die Kommentare: spiegeln die langjährige Erfahrung der Autorin als Praktikerin wider. Die genaue wissenschaftliche Quellenangabe wäre aber wünschenswert, ist es doch nicht unwesentlich ob diese auf persönlicher Erfahrungsmedizin, wissenschaftlicher Phytotherapie oder TCM basiert. Der von der Autorin immer wieder hergestellte psychosomatische Kontext ist sehr prägnant und einprägsam.
5. Dosierung und Zubereitung: dieser Teil ist praxisnah und gibt auch Empfehlungen für mögliche Kräuterkombinationen (ohne jedoch das genaue Verhältnis der Kräuter untereinander bzw. detaillierte Rezepturen anzuführen).
6. Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind ebenfalls angegeben, jedoch auch hier wieder ohne wissenschaftliche Quellenangaben.

Am Ende jedes Kapitels finden sich hübsche Farbbilder der jeweiligen Pflanze, diese sind hilfreich beim Wiedererkennen der Kräuter. Den Abschluss macht eine schematische Darstellung der Wirkung im 5-Elemente-Kreis von Yin und Yang, welche auch farblich zur besseren Erkennung gestaltet ist. Es erfordert sicher mehr Übung, um damit besser umgehen zu können. Zugegeben, mir ist es bis zum Schluss nicht wirklich gelungen, die Zuordnung so auf einen Blick zu erkennen.

### Innovation \*\*

Bücher zu westlichen Kräutern in der chinesischen Medizin gibt es inzwischen einige. Hier sei der Vergleich mit Helmut Magel/Wolfgang Prinz und Sibylle van Luijk „180 westliche Kräuter in der chinesischen Medizin“ (ebenfalls Haug Verlag 2013, 69,99 €) gestattet. Die Zusammenfassung der Kräuter nach Syndromen und die übersichtlichere Beschreibung der Wirkung sind für mich dort deutlich lesbarer, das Pflanzenverzeichnis sowohl in deutscher als auch in lateinischer Darstellung ist bei der Suche nach Kräutern sicher einfacher. Auch das Kapitel über die rechtliche und politische Situation ist sehr hilfreich. Ebenso wird auf die Inhaltsstoffe doch genauer eingegangen, dies ist beim Rezeptieren ein nicht unerheblicher Punkt.

### Umsetzbarkeit \*\*\*

Das vorliegende Werk ist für fortgeschrittene Kollegen, welche über eine umfangreiche Grundausbildung der TCM und der Kräutertherapie verfügen, sicher eine interessante Ergänzung, ein schnelles Nachschlagwerk für Einzelkräuter. Die ganzheitliche Herangehensweise der Autorin, aber auch der Hinweis auf verfügbare standardisierte Fertigpräparate, sind für den Leser hilfreich und zeigen, dass diese auch bereits in der Praxis erprobt sind.

### Fazit

Ein ergänzendes Tool für erfahrene Praktiker, um schnell eine kurze Information über ein Einzelkraut zu erhalten. Das Hinzuziehen weiterer vertiefender Fachliteratur ist zu empfehlen, um die Sicherheit in der Anwendung zu gewährleisten.

### Kosten/Nutzen/Relation \*\*\*



Isolde Hansel, Dörte Petersen

## Wertvolles Frühstück – Energie und Genuss für den Tag

Selbstverlag Kassel,  
[www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de),  
2013, mehrfarbige Broschüre,  
21 × 21 cm, 61 Seiten, 50 Fotos,  
ISBN 978-3-00-042692-6, 9,95 €

Dieses Rezeptbuch enthält 45 abwechslungsreiche Frühstückszutaten für die fünf Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst, Winter) gemäß der traditionellen chinesischen Medizin. Pro Seite wird ein Rezept mit Zutaten, Zubereitung/Zubereitungszeit, Tipps/Varianten und Wirkungsweise aus Sicht der TCM mit einem entsprechenden Foto beschrieben. Zahlreiche Rezepte sind mit dem Hinweis glutenfrei bzw. vegan gekennzeichnet. Neben warmen Getreidegerichten findet der Leser süße und herzhaftere Frühstücksvarianten zum Mitnehmen als Zwischenmahlzeit am Arbeitsplatz. Ein alphabetisches Rezeptverzeichnis findet sich am Ende der Broschüre.

**Fazit:** Eine Sammlung hochwertiger und genussvoller Frühstückszutaten für Kinder und Erwachsene in allen Altersstufen und für jeden Geschmack, die sich schnell im Alltag und Berufsleben umsetzen lassen.