

Einige Schwächen des Buches sollen nicht verschwiegen werden: Die Kennzeichnungen zur Verwendung in der Schwangerschaft (mit **Vorsicht** anzuwenden oder **kontra-indiziert**) und zur Toxizität (**drastisch** oder **stark drastisch wirkend**) sind bisweilen schwer nachvollziehbar und stehen z. T. im Gegensatz zu diversen anderen Quellen [1, 2, 3]. Zum Beispiel werden einige toxische Drogen, wie Kansui Radix (*gan sui*) oder Lepidii Semen (*ting li zi*), die im Bensky/Clavey/Stöger als in der Schwangerschaft kontra-indiziert bezeichnet werden, hier diesbezüglich nicht mit Einschränkungen versehen. Unbeachtet bleibt ein mögliches Missbildungsrisiko von Coptidis Rhizoma (*huang lian*) im ersten Schwangerschaftstrimenon, worauf eine große epidemiologische Studie aus Taiwan [4] hinweist. Andere Drogen, z. B. Aurantii Fructus/immaturus (*zhi ke/zhi shi*) werden hinsichtlich ihres Schwangerschaftsrisikos höher gewichtet als üblich. Hier sollte bei einer eventuell nachfolgenden Auflage sorgfältiger recherchiert werden. Vorsorglich wird im Vorwort gewarnt, dass ein fehlender Hinweis auf ein toxisches Drogenpotenzial „nicht zu der Annahme berechtigt, dass diese Droge bedenkenlos eingesetzt werden kann“.

Fazit: Auch wenn das Buch primär auf den Apotheker ausgerichtet ist, ist es meines Erachtens ein unentbehrliches

Werk für den professionellen Therapeuten, der auch um die häufig vernachlässigten Aspekte, die in diesem Buch ausführlich dargestellt werden, Bescheid wissen muss.

Inhalt: ****

Lesbarkeit: *****

Innovation: *****

Umsetzbarkeit: *****

Kosten/Nutzen-Relation: ****

Quellen

1. Bensky D, Clavey S, Stöger E. Chinese Herbal Medicine. Materia Medica. 3rd ed. Seattle, Eastland Press, 2004
2. Chen JK, Chen TT. Chinese Medical Herbology and Pharmacology. City of Industry, CA, Art of Medicine Press, Inc., 2004ww
3. Hempen CH, Fischer T. Leitfaden Chinesische Phytotherapie. 2. Aufl. München, Urban & Fischer, 2007
4. Chuang CH, Doyle P et al. Herbal medicines used during the first trimester and major congenital malformations: an analysis of data from a pregnancy cohort study. Drug Saf 2006;29,6:537-48

Axel Wiebrecht

axel.wiebrecht@gmx.de



Jürgen Oster

Qigong der Wudang-Mönche – Zurückkehren zum Ursprung

Springer, Wien – New York, 2008, 128 S., 66 Abb., 46 in Farbe, Hardcover, ISBN 978-3-211-75639-3, € 29,95

Das Buch verspricht von seinem Titel her, einen Einblick in die Qigong-Übungsmethoden der Wudang-Berge zu geben.

Der Autor erklärt in der ersten Hälfte des Buches Begriffe aus der Chinesischen Medizin wie Yin und Yang, Qi, Wu Xing und die Theorie der Dantian, sowie die Einflüsse des Daoismus und Buddhismus auf die Entwicklung der Kampfkünste und des Qigong.

Im zweiten Teil des Buches wird eine Übungsmethode „Seiner Natur folgen – zurückkehren zum Ursprung“, die auf Huo Long (um 1200) zurückgeht, ausführlich erklärt. Die Abfolge der einfachen Bewegungsmuster wird mit großen Bildern dargestellt, im weiteren Kapitel wird die Atmung erläutert, zuletzt das Arbeiten mit der Vorstellungskraft Yi.

Leider gibt der Autor nicht durchgehend Hinweise zur Literatur an, denn nicht immer sind seine Darstellungen und

Meinungen nachzuvollziehen. Die vielfältigen anderen Methoden, die auch heute noch in den Wudang-Bergen praktiziert werden, bleiben unerwähnt.

Fazit

Ein Buch, das vom Titel her mehr verspricht. Es sollte nicht, wie der Autor es vorgesehen hat, als Anleitung zum Selbstüben genutzt werden. Die Fotos sind zu groß, kleinere und mehr Fotos hätten die Abfolge der Übungen vielleicht besser erläutert. Erstaunlich der langweilige Hintergrund der Fotos, denn die Wudang-Berge könnten eine grandiose Kulisse bilden.

Christa Zumfelde-Hüneburg

christa.zumfelde@web.de