



Kräutertee-Heilkunde kompakt

(Mynewsdesk) TCM-Arzt Prof. Li Wu und Apotheker Jürgen Klitzner kombinieren chinesische und europäische Heilkunst in 168 Teerezepturen

Von Akne und Arthrose über Magenschmerzen bis hin zu Wachstumsschmerzen bei Kindern oder Wechseljahresbeschwerden reichen die Gesundheitsstörungen, die mit Heiltees wirksam behandelt werden können. Der Kompakt-Ratgeber "Heiltees" führt in die Grundlagen der Kräuterheilkunde der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Klostermedizin Europas ein und vereint beide Kulturen zur Anwendung bei akuten und chronischen Erkrankungen.

Fein abgestimmt auf die Bedürfnisse des Patienten

In Asien wie in Europa haben sich die Menschen schon immer der Natur bedient, um ihre Kranken zu heilen oder ihr Wohlbefinden zu verbessern - und das vor allem durch pflanzliche Heilmittel. Durch das einfache Ausprobieren entdeckten sie, welche Bestandteile die größte Wirksamkeit entfalten konnten. Die Behandlung mit Pflanzen (Phytotherapie) wird dabei individuell und je nach Beschwerdebild genau auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt. Sie kann rein äußerlich erfolgen, mit Salben, Waschlotionen, Bädern und Umschlägen, oder innerlich in Form von Teezubereitungen, so genannten Dekokten, und Einnahmepräparaten. Die Rezeptur setzt sich meist aus mehreren Zutaten zusammen, deren Wirkungen sich ergänzen und unterstützen. Dies gilt auch für die Verbindung der europäischen und chinesischen Heilkunst, welche in wirkräftigen Rezepturen zur Stärkung des Organismus resultiert.

Der Boom traditioneller Heilverfahren

Trotz des unbestreitbaren Segens, den der technische und wissenschaftliche Fortschritt mit sich brachte, wird immer mehr Menschen bewusst, dass die schulmedizinischen Heilmethoden auch Nachteile haben. Viele besinnen sich wieder auf die traditionelle Wirkkraft der Pflanzen. Der durchschnittliche Verbrauch in Deutschland liegt bei etwa 45.000 Tonnen Heilpflanzen pro Jahr. Mit dieser Menge ist Deutschland im weltweiten Vergleich der absolute Spitzenreiter. Das hat wesentlich mit dem ausgeprägten Bewusstsein für eine gesunde, biologische Lebensweise zu tun.

Rund 70 Prozent der deutschen Bevölkerung nutzen pflanzliche Arzneien zur Behandlung von Beschwerden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass aktuell 80 Prozent der Weltbevölkerung pflanzliche Heilmittel innerhalb der grundlegenden medizinischen Betreuung einsetzen. Besonders wertvoll sind sie bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden, bei akuten und chronischen Leiden. Der Arzt oder Heilpraktiker berücksichtigt dabei auch die Wechselwirkung der einzelnen Zutaten - wie gegenseitige Verstärkungen oder Unverträglichkeiten zwischen verschiedenen Arzneipflanzen.

Die wichtigsten Wirkstoffe

Die Wirk- oder Inhaltsstoffe der Heilpflanzen entstehen während des Wachstums durch den Stoffwechsel der Pflanze und können für den menschlichen Organismus eine direkte oder eine indirekte Wirkung haben. Die Inhaltsstoffe befinden sich in der ganzen Pflanze oder aber in einem speziellen Teil, wie der Rinde, der Blüte, den Blättern, den Früchten, dem Kraut, der Wurzel, dem Wurzelstock oder dem Samen.

Dass viele Pflanzen eine heilende Wirkung entfalten, verdanken sie ihrer sehr komplexen Zusammensetzung. So finden sich in ihnen nicht nur Gerb- und Bitterstoffe, sondern auch ätherische Öle, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie eine Fülle anderer Inhaltsstoffe. Heute hat man die Möglichkeit, die schon aus den alten Schriften bekannten Heilpflanzen nach wissenschaftlichen Methoden zu untersuchen und auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Damit sind die Pflanzenwirkstoffe sehr genau auf das jeweilige Beschwerdebild anwendbar, und einer natürlichen Heilung steht nichts im Wege. Da Naturprodukte generell Qualitätsschwankungen unterliegen - abhängig von Klima, Witterung und Bodenbeschaffenheit -, sollten die verwendeten Zutaten immer aus kontrolliertem Anbau stammen, um ihre volle Wirkung entfalten zu können.

Buch-Tipp:

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu / Jürgen Klitzner: Heiltees. Kompakt-Ratgeber. 168 bewährte Teerezepturen für Körper, Geist und Seele, Mankau Verlag 2014, 1. Auflage Oktober 2014, Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig, 127 Seiten, 7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-184-6.

Link-Empfehlungen:

[Informationen zum Kompakt-Ratgeber "Heiltees"...](#)

[Zur Leseprobe im PDF-Format...](#)

[Mehr zum Autor Prof. TCM \(Univ. Yunnan\) Li Wu...](#)

[Zum Internetforum mit Prof. TCM \(Univ. Yunnan\) Li Wu...](#)

[Mehr zum Autor Jürgen Klitzner...](#)

[Zum Ratgeber "Heiltees für Körper, Geist und Seele"...](#)

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Mankau Verlag GmbH](#).

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/4ijwmy>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/kultur/kraeutertee-heilkunde-kompakt-81015>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/4ijwmy
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.