



Abklären und Tee trinken

(Mynewsdesk) Der Kompakt-Ratgeber "Heiltees" hilft mit bewährten Rezepturen bei Alltagsbeschwerden von Akne bis Wachstumsschmerzen

Das 2013 gemeinsam von TCM-Therapeut Dr. Li Wu und Kräuter-Experte Jürgen Klitzner verfasste Buch "Heiltees für Körper, Geist und Seele" erscheint jetzt als praktische Kompaktausgabe. Mit 168 Rezepturen, die nach Beschwerden und Symptomen bei Erwachsenen und Kindern sortiert sind, findet jeder den Heiltee, der am besten wirkt.

Die Kraft der Natur in Verbindung mit uraltem Wissen

Eine Tasse dampfender Tee vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, Ruhe und Lebenslust. Tee kann allerdings noch viel mehr, als einen Lebensstil zu verkörpern und Momente des Friedens zu schenken. Denn in ihm verbinden sich die Kraft der Natur sowie jahrtausendealtes Wissen aus östlichen und westlichen Kulturen, um Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten. Im Gegensatz zum normalen Tee, der täglich genossen werden kann, sind Heiltees jedoch keine Genussgetränke. Ihre zahlreichen Zutaten aus Pflanzen sowie auch tierischen Bestandteilen und Mineralien haben medizinische Wirkung und sollten immer nur über einen klar begrenzten Zeitraum eingenommen werden.

Der TCM-Arzt und Heilpraktiker Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu und der Apotheker und Heilkräuter-Experte Jürgen Klitzner haben sich deshalb zur Aufgabe gemacht, sowohl in die Geschichte der Kräuterheilkunde aus Ost und West einzuführen als auch ihre Bedeutung für die moderne Medizin zu klären.

Synergien zwischen asiatischer und europäischer Heilkunde

Trotz der Notwendigkeit der so genannten Schulmedizin und ihrer großen Erfolge hat die Natur ihren wichtigen Stellenwert in der Geschichte des Heilens nach einer kurzen Phase des Verdrängens wieder zurückerobert. Dank dieser Öffnung zu alternativen Heilmitteln gelangten im europäischen Raum auch asiatische Heilweisen immer mehr in den Fokus der Ratsuchenden - und mit ihnen hochwirksame Heilpflanzen, deren Anwendung in China eine jahrtausendealte Tradition hat.

Die Kräuterheilkunde ist eine wichtige Methode in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wonach der Mensch nur ein Teil im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos sei. Jede Rezeptur kann somit auf das individuelle Disharmoniemuster des Patienten, das den Qi-Fluss blockiert oder stört, zugeschnitten werden. Auch die Geschichte der westlichen Medizin ist eine Geschichte der Heilkräuter, die ihre Blüte in den Klöstern vom Früh- bis zum Hochmittelalter erlebte. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Biologie, Chemie und Pharmazie drängten die Pflanzenheilkunde zunächst in den Hintergrund. Phytotherapien, die Bestimmung der Pflanzeninhaltsstoffe und die Erforschung ihrer Wirkung sind aber mittlerweile auch bei den Schulmedizinern akzeptiert und werden oft unterstützend, manchmal auch alternativ zur Heilung verwendet. In der Kombination von chinesischen und europäischen Kräutern nutzen Li Wu und Jürgen Klitzner wertvolle Synergie-Effekte: Heilpflanzen beider Heiltraditionen können sich in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen und verstärken, die Gesamtwirkung übertrifft dabei sogar die Summe der Einzelwirkungen.

168 Rezepturen für Beschwerden von Erwachsenen und Kindern

Die in diesem Buch vorgestellten Heiltees verfügen über pflanzliche Wirkstoffe, die verschiedenste körperliche und seelische Beschwerden zu lindern vermögen. Damit der Tee seine heilende Wirkung entfalten kann, sollte er immer fachgerecht zubereitet werden: Teemenge, Wasser und Kochzeit entscheiden nicht nur über das Aroma, sondern vor allem auch über die gesundheitsfördernde Wirkung. Um den Synergieeffekt zu nutzen, können die Tees auf zwei verschiedene Weisen getrunken werden. Zum einen bereitet man die chinesischen und europäischen Kräuter getrennt zu und trinkt sie nacheinander im zeitlich vorgegebenen Wechsel. In der anderen Variante stellt man sich gemäß den detaillierten Vorgaben eine chinesisch-europäische Kräutermischung zusammen, deren Absud mehrmals täglich eingenommen wird.

Die Liste der Beschwerden und Symptome, die nach den Bedürfnissen von Erwachsenen und Kindern unterscheidet, zeigt dem Leser, welche Mittel am besten wirken. Von Akne, Alträumen oder Arthrose bis hin zu Wechseljahres- und Wachstumsbeschwerden reicht das Spektrum der Anwendungsgebiete, für die sich die hier kombinierten Pflanzenwirkstoffe zweier traditioneller Heilkulturen einsetzen lassen.

Buch-Tipp:

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu / Jürgen Klitzner: Heiltees. Kompakt-Ratgeber. 168 bewährte Teerezepturen für Körper, Geist und Seele, Mankau Verlag, 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/as9e7c>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/kultur/abklaeren-und-tee-trinken-72043>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/as9e7c
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.