

[Wu, Li Prof. TCM \(Univ. Yunnan\)](#)

TCM für jeden Tag

Entspannt und gesund durch die Woche

[Mankau Verlag](#), 2. Auflage 2014, 190 S., 9,95 € ISBN 978-3-86374-100-6



Li Wu ist Doktor der TCM. Er studierte in Peking und Deutschland, ist Qi Gong-Meister und international als Autor und Lehrender tätig.

Das Taschenbuch "TCM für jeden Tag" ist eines seiner Werke zum Thema TCM. Im Intro haben wir eine klassische Einleitung in die TCM, fundiert und gut verständlich. Außerdem werden hier die verschiedenen Heilverfahren der TCM erklärt, Heilkräuter vorgestellt, Grundregeln zur Selbstmassage, zum Atem und Qi Gong-Übungen geliefert. Dieser Teil nimmt immerhin die Hälfte des Buchs ein, und die LeserInnen erhalten einen schönen Einblick in die TCM.

Im zweiten Teil folgen dann die Tagesprogramme. Sie bestehen aus Ernährungsempfehlungen mit Rezepten zum Nachkochen, Meditationen, Selbstmassagen, Qi Gong und anderen Übungen. Insbesondere sind die sehr lecker klingenden und interessanten Frühstücksversionen zu nennen (z.B. Grünkernmüsli mit Sauerkirschen, S.105). Die Qi Gong-Übungen sind tendenziell ohne Bilder, daher vielleicht nicht immer ganz leicht nachzuvollziehen, aber sehr schön nach verschiedenen Elementen sortiert. Insgesamt wird sehr viel erklärt (mehr Text, weniger Bilder) und alleine der Rezepte wegen ein tolles Taschenbuch!