

## Buchrezension Buyin Zheng: Gesund bleiben – gesund werden



### **Buyin Zheng: Gesund bleiben – gesund werden**

Die Weisheit der chinesischen Heilkunst.

Selbstverlag Buyin Zheng 2017

ISBN 978-3-00-057056-8

196 Seiten

18,95 Euro

„Das Buch ist für jeden geeignet, der seine Gesundheit stärken und ein Leben in Harmonie führen möchte“, schreibt Buyin Zheng im Vorwort seines 2017 zum zweiten Mal nach 2012 (damals erschienen im Schirner-Verlag - nun im Eigenverlag veröffentlicht) in „Erstauflage“ erschienenen Buchs zur Weisheit der chinesischen Heilkunst.

Der Qigong-Großmeister und Traditionell Chinesischer Mediziner lebt seit vielen Jahren in Magdeburg und leitet dort die Internationale Neijin Qigong Akademie. Sein Buch ist logisch aufgebaut und erklärt in verständlichem Deutsch sowohl die philosophischen und kulturellen Hintergründe der chinesischen Medizin als auch die richtige Lebenspflege in den vier Jahreszeiten und nennt das Wichtigste zu den zwölf Hauptmeridianen.

Als Lesender spürt man schnell, dass der Autor lieber die praktischen Fragen des Alltags behandelt als sich mit schwierigen Fachbegriffen in die ganzheitliche Sichtweise der chinesischen Medizin vertieft. Er nennt beim Kapitel über die vier Jahreszeiten neben den medizinischen Zusammenhängen auch die notwendige Pflege der Emotionen wie die richtige Ernährung in der jeweiligen Jahreszeit. Vor allem der medizinische Laie wird profitieren von der Beschreibung geeigneter Akupressurpunkte für jede Jahreszeit. Den meisten Nutzen für viele langjährig Qigong-Übende wie für Teilnehmende an Qigong-Ausbildungen dürfte der Abschnitt zu den zwölf Meridianen bieten. Hier wird zu jedem Meridian auf etwa sechs Seiten die Wirkungsweise der Energieleitbahn beschrieben und der spezifische Nutzen für die Gesundheit herausgestellt. Als sehr hilfreich für den Alltag erweisen sich hier die ganz praktischen Tipps des Autors: etwa, warum ein warmes Frühstück gut für die Gesundheit ist oder wieso man beim Wasserlassen die Backenzähne fest zusammenbeißen sollte. Die wichtigsten Akupressurpunkte auf jeder Leitbahn werden mit ihrer genauen Lage und dem jeweiligen Anwendungsfeld beschrieben und anschaulich abgebildet.

Im letzten Teil des Buches widmet sich Zheng dem Qigong als der „Perle chinesischer Heilkunst“. Auch hier verfährt er eher minimalistisch. Nach der Beschreibung der beiden Grundstellungen im Stehen und Sitzen werden ganz praktische Tipps zur Überwindung häufiger Leiden von Bluthochdruck bis Schlaflosigkeit erwähnt und ganz anschaulich mit Bild und Übungsbeschreibung dargestellt. Sein Buch „Gesund bleiben – gesund werden“ eignet sich hervorragend für langjährig Qigong-Übende, die endlich mehr über die medizinischen Hintergründe erfahren und hilfreiche Tipps zu den Meridianen und den wichtigsten Akupressurpunkten in Händen halten und damit ihre Gesundheit fördern möchten.

**Autor: Ralf Jakob, Mai 2019**