

- Tonika für Qi, Yang, Yin und Blut
- Pflanzensteckbriefe und Pflanzenmonographien

Birgit Bader · Ute Henrich

Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin

Basisleitfaden

健康



Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort	10
1. Einleitung	11
1.1 Umgang mit dem Buch	12
1.2 Geschichtliches	13
2. Grundlagen der Phytotherapie	21
2.1 Pflanzenbestandteile und Inhaltsstoffe	22
2.2 Signaturen-Lehre	31
2.3 Energetik	35
2.4 Geschmack	39
3. Rezepturen-Lehre	45
3.1 Verordnung einer Individual-Rezeptur	46
3.2 Hierarchie in einer Rezeptur	47
3.3 Anleitung zur Teezubereitung	50
4. Tonika für Qi, Yang, Yin und Blut	53
4.1 Qi-Tonika	54
4.2 Yang-Tonika	76
4.3 Yin- und Blut-Tonika	102
5. Pflanzensteckbriefe und Pflanzenmonographien	137
Alant – Steckbrief	139
Alant – Monographie	140
Algen – Steckbrief	143
Algen – Monographie	144
Aloe vera – Steckbrief	149
Aloe vera – Monographie	149
Anis – Steckbrief	152
Anis – Monographie	152
Artischocke – Steckbrief	155
Artischocke – Monographie	156
Baldrian – Steckbrief	159
Baldrian – Monographie	160
Basilikum – Steckbrief	164
Basilikum – Monographie	165
Beinwell – Steckbrief	169
Beinwell – Monographie	170
Benediktendistel – Steckbrief	173
Benediktendistel – Monographie	173

Berberitzen – Steckbrief	177
Berberitzen – Monographie	178
Besenginster – Steckbrief	183
Besenginster – Monographie	184
Birke – Steckbrief	186
Birke – Monographie	186
Bitterorange/Pomeranze – Steckbrief	189
Bitterorange – Monographie	190
Blütenpollen – Steckbrief	194
Blütenpollen – Monographie	195
Bockshornklee – Steckbrief	200
Bockshornklee – Monographie	200
Bohnenkraut – Steckbrief	203
Bohnenkraut – Monographie	204
Bohnenschalen – Steckbrief	209
Bohnenschalen – Monographie	210
Borretsch – Steckbrief	214
Borretsch – Monographie	214
Brennnessel – Steckbrief	217
Brennnessel – Monographie	218
Brunnenkresse – Steckbrief	222
Brunnenkresse – Monographie	223
Cayenne-Pfeffer – Steckbrief	226
Cayenne-Pfeffer – Monographie	227
Curcuma – Steckbrief	232
Curcuma – Monographie	232
Damiana – Steckbrief	235
Damiana – Monographie	235
Ebereschen – Steckbrief	238
Ebereschen-Monographie	239
Eibisch – Steckbrief	243
Eibisch – Monographie	244
Engelwurz – Steckbrief	247
Engelwurz – Monographie	248
Enzian – Steckbrief	252
Enzian – Monographie	253
Fenchel – Steckbrief	257
Fenchel – Monographie	258
Fieberklee/Bitterklee – Steckbrief	261
Fieberklee/Bitterklee – Monographie	261
Galgant – Steckbrief	265
Galgant – Monographie	265
Goldmohn – Steckbrief	268
Goldmohn – Monographie	269
Goldrute, gemeine – Steckbrief	271

Goldrute, gemeine – Monographie	271
Hafer, grüner – Steckbrief	275
Hafer, grüner – Monographie	275
Hagebutten – Steckbrief	280
Hagebutten – Monographie	280
Heidelbeere – Steckbrief	284
Heidelbeere – Monographie	285
Himbeere – Steckbrief	287
Himbeere – Monographie	288
Hopfen – Steckbrief	294
Hopfen – Monographie	295
Huflattich – Steckbrief	299
Huflattich – Monographie	300
Ingwer – Steckbrief	304
Ingwer – Monographie	305
Islandflechte – Steckbrief	308
Islandflechte – Monographie	309
Johanniskraut, echtes – Steckbrief	314
Johanniskraut, echtes – Monographie	314
Kalmus, echter – Steckbrief	319
Kalmus, echter – Monographie	319
Kampher – Steckbrief	322
Kampher – Monographie	322
Knoblauch – Steckbrief	325
Knoblauch – Monographie	326
Königskerze – Steckbrief	331
Königskerze – Monographie	331
Kümmel – Steckbrief	337
Kümmel – Monographie	338
Kürbis – Steckbrief	341
Kürbis – Monographie	341
Leinsamen – Steckbrief	345
Leinsamen – Monographie	346
Liebstöckel – Steckbrief	350
Liebstöckel – Monographie	351
Lorbeer – Steckbrief	355
Lorbeer – Monographie	356
Lungenkraut – Steckbrief	361
Lungenkraut – Monographie	362
Maisbart – Steckbrief	366
Maisbart – Monographie	366
Majoran – Steckbrief	368
Majoran – Monographie	369
Malven, wilde – Steckbrief	373
Malven, wilde – Monographie	373

Mannstreu – Steckbrief	378
Mannstreu – Monographie	378
Mariendistel – Steckbrief	381
Mariendistel – Monographie	382
Meerrettich – Steckbrief	386
Meerrettich – Monographie	387
Meisterwurz – Steckbrief	390
Meisterwurz – Monographie	390
Melisse – Steckbrief	393
Melisse – Monographie	394
Mistel – Steckbrief	398
Mistel – Monographie	399
Muirea-Puama – Steckbrief	406
Muirea-Puama – Monographie	406
Nachtkerzen, gemeine – Steckbrief	408
Nachtkerzen, gemeine – Monographie	408
Nelken – Steckbrief	411
Nelken – Monographie	412
Nelkenwurz, echte – Steckbrief	416
Nelkenwurz, echte – Monographie	416
Odermennig – Steckbrief	421
Odermennig – Monographie	421
Oregano – Steckbrief	425
Oregano – Monographie	425
Pestwurz – Steckbrief	429
Pestwurz – Monographie	430
Petersilie – Steckbrief	435
Petersilie – Monographie	436
Pfeffer, schwarzer – Steckbrief	440
Pfeffer, schwarzer – Monographie	440
Pfefferminze – Steckbrief	443
Pfefferminze – Monographie	444
Poleiminze – Steckbrief	448
Poleiminze – Monographie	449
Rosmarin – Steckbrief	454
Rosmarin – Monographie	455
Sägepalme – Steckbrief	460
Sägepalme – Monographie	460
Salbei – Steckbrief	463
Salbei – Monographie	464
Sanddorn – Steckbrief	467
Sanddorn – Monographie	468
Schachtelhalm – Steckbrief	471
Schachtelhalm – Monographie	472
Schafgarbe – Steckbrief	479

Schafgarbe – Monographie	480
Schöllkraut – Steckbrief	484
Schöllkraut – Monographie.	485
Sellerie – Steckbrief.	489
Sellerie – Monographie.	489
Senf – Steckbrief.	492
Senf – Monographie	492
Sibirischer Ginseng – Steckbrief	495
Sibirischer Ginseng – Monographie.	496
Sonnenhut – Steckbrief.	499
Sonnenhut – Monographie.	499
Spargel – Steckbrief	502
Spargel – Monographie	502
Spitzwegerich – Steckbrief	506
Spitzwegerich – Monographie	507
Süßholz – Steckbrief	511
Süßholz-Monographie	511
Taubnessel – Steckbrief.	514
Taubnessel – Monographie.	515
Tausendgüldenkraut – Steckbrief	518
Tausendgüldenkraut – Monographie	518
Thymian – Steckbrief	524
Thymian – Monographie	524
Traubensilberkerze – Steckbrief.	528
Traubensilberkerze – Monographie.	528
Veilchen – Steckbrief	532
Veilchen – Monographie.	533
Vogelknöterich – Steckbrief	536
Vogelknöterich – Monographie	537
Vogelmiere – Steckbrief	541
Vogelmiere – Monographie	541
Wacholder – Steckbrief.	546
Wacholder – Monographie.	546
Walnuss – Steckbrief.	550
Walnuss – Monographie.	550
Wasserdost – Steckbrief	557
Wasserdost – Monographie	558
Weißdorn – Steckbrief	563
Weißdorn – Monographie	564
Wermut – Steckbrief.	567
Wermut – Monographie.	568
Wolfstrapp – Steckbrief	571
Wolfstrapp – Monographie.	571
Yohimbe – Steckbrief	579
Yohimbe – Monographie	579

Ysop – Steckbrief	582
Ysop – Monographie	583
Zimt – Steckbrief	589
Zimt – Monographie.	589
5.1 Ergänzende Kräuter-Steckbriefe und Monographien	593
Augentrost – Steckbrief	593
Augentrost – Monographie	593
Eisenkraut, echtes – Steckbrief	596
Eisenkraut, echtes Monographie	596
Kamille, echte – Steckbrief	600
Kamille, echte – Monographie	601
Ringelblume – Steckbrief	605
Ringelblume – Monographie	606
Steinklee – Steckbrief	611
Steinklee – Monographie	611
6. Anhang	616
6.1 Quellenangaben	616
6.2 Literaturverweisungen	616
6.3 Literaturempfehlungen	617
6.4 Bezugsquellen	617
6.5 Bildverzeichnis	617
6.6 Stichwortverzeichnis.	618

1. Einleitung

1.1 Umgang mit dem Buch

Mit diesem Basisleitfaden eröffnet sich eine wertvolle Pflanzentherapie. Er dient dem systematischen Arbeiten mit westlichen Kräutern in der TCM. Als Grundbaustein der Materie informieren wir über die Verwendung von Qi-, Yang- und Yin-/Blut- tonisierenden Pflanzen. Anhand von Patientenbeispielen erklärt sich die Entstehung einer Rezeptur von Diagnosefindung über Konzept bis zur Verordnung. Die regelmäßige Auseinandersetzung mit den Kräutern, kombiniert mit Wissen und Erfahrung garantiert Zufriedenheit für Patienten und Therapeuten.

Zu Beginn informiert dieses Buch über Eckpfeiler der geschichtlichen Entwicklung. Wichtige Personen werden vorgestellt. Verständlich, dass wertvolle Hintergründe deutlich mehr Raum benötigen. Wir empfehlen die alte Literatur, sie liest sich spannend und informierend. Siehe Anhang in Kapitel 6.

Kapitel 2 vermittelt Grundlagen der Phytotherapie und informiert über die Qualitäten von Pflanzen, resultierend aus Inhaltsstoffen, Geschmack, Energetik und stellt den Bezug zur Chinesischen Medizin her.

In Kapitel 3 ist der Fokus auf die Rezepturen-Lehre gelenkt. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Aufbau und der Erstellung einer Rezeptur. Wir erstellen Individual-Rezepturen für jeden einzelnen Patienten. Nicht nur das Beschwerdebild soll in Augenschein genommen werden, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit. Um diesem Anspruch in der Rezeptur gerecht zu werden, muss die Energetik der Pflanzen einfließen. Die Information über die Charaktere der Pflanzen erfahren Sie in den Steckbriefen und Monographien (Kapitel 5).

Das 4. Kapitel in diesem Basis-Leitfaden beinhaltet chinesische Krankheitsbilder, vornehmlich mit einem Mangel einhergehend. Unterteilt in Qi-Mangel, Yang-Mangel und Yin- bzw. Blut-Mangel werden anhand von tatsächlichen Fällen aus der Praxis bewährte Rezepturen vorgestellt. Sie stellen keine Pauschalrezepturen dar, sondern sind individuelle Beispiele. Sie dienen dem Verständnis für die angewandte Theorie.

In Kapitel 5 werden über **100** westliche Kräuter vorgestellt. Die Steckbriefe enthalten Information über Inhaltsstoffe, Energetik, Verwendung und Wirkung innerhalb der TCM. Die Informationen über die Inhaltsstoffe entsprechen dem Zeitpunkt unserer Recherchen. Der erfahrene Therapeut nutzt dieses komprimierte Wissen in einem Blick. Der Beginner liest sich ergänzend durch die Monographie und lernt die Pflanze in vielen

Facetten kennen. In diesem Rahmen sind bewährte Anwendungen und wertvolle Tipps enthalten. Tabellen liefern eine detaillierte Übersicht über eine Vielzahl von Kräutern. Die Rezepturen bestehen natürlich nicht ausschließlich aus Tonika, sondern werden ergänzt durch Kräuter die bewegen, die Oberfläche öffnen oder andere Funktionen erfüllen. Aus Gründen der Übersicht sind in Kapitel 5 Tonika von Qi, Yang und Yin/Blut aufgeführt. Steckbriefe und Monographie ergänzender Kräuter aus anderen Funktionsbereichen werden in Kapitel 5.1 (S. 593) separat aufgeführt. Ihre zielgerichtete Funktion ist dokumentiert und stellt eine praxisnahe Ergänzung dar.

In Kapitel 6 finden Sie lesenswerte Bücher, die uns bekannt sind, aber sicherlich nur einen geringen Teil der Fachliteratur darstellen. Je nach Autor bestückt mit unterschiedlichen Inhalten und Schwerpunkten. Ergänzende Informationen anderer Pflanzenexperten sind namentlich in den Monographien aufgeführt. Sie dienen der Bereicherung oder der Motivation eigene Studien zu betreiben.

Im Anschluss finden Sie bewährte Bezugsquellen.

1.2 Geschichtliches

Das Wissen um die Heilkraft der Kräuter und die gesamten Pflanzenwelt ist so alt wie die Menschheit. Das Spektrum der Pflanzen umfasst Bäume, Sträucher, Gräser, Moose, Flechten, Pilze und im Besonderen die Kräuter. Sie standen uns von Anfang an als Verbündete zur Seite. Die Menschen nutzten die Pflanzen intuitiv, eine Fähigkeit, wie sie heute nur noch bei Tieren zu beobachten ist. Aus der Sammlung wertvoller Erfahrungen entwickelte sich der richtige Umgang mit den Pflanzen in Bezug auf deren Wirkungsweisen und Kräfte. Durch die Vielzahl der Inhaltsstoffe und deren unterschiedliche Zusammensetzung war es möglich die verschiedenen Pflanzen differenziert einzusetzen. Heilende, lindernde, erregende, berauschende oder bewusstseinsweiternde Eigenschaften machten die Menschen sich zu Eigen.

In allen Kulturkreisen gab es Schamanen, Kräuterweise, Heiler, Medizinmänner und -frauen, die ihr Wissen an Auserwählte weitergaben. Der Weg dieser Menschen war oft einsam und hart. Sie mussten viele Prüfungen bestehen, die sie an ihre psychischen und physischen Grenzen brachten, um ihrem spirituellen Wachstum und den großen Anforderungen, gerecht zu werden. In ihrer Sippe oder in ihrem Clan hatten sie durch den Kontakt mit den Göttern und Ahnen immer eine Sonderstellung. Durch diese Verbundenheit waren sie sehr angesehene und mächtige Personen innerhalb ihrer Gemeinschaft.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich eine Mischung aus Heilkunst, Magie, Mystik, Zauberei und Aberglauben. Rezepturen galt es nicht einfach nur zusammen zustellen, nein, sie

4. Tonika für Qi, Yang, Yin und Blut

Der freie Fluss von Qi ist die Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität. Dysbalancen innerhalb des Systems sind die Ursache für Krankheit. Es gilt der Entstehung von Krankheit prophylaktisch entgegenzuwirken oder den Sollzustand wieder herbeizuführen. Die Kräutertherapie ist ein wesentlicher Bestandteil zum Erfolg.

Übersicht westlicher Kräuter in der TCM

In diesem Leitfaden wird der Einsatz von heimischen Kräutern, die tonisierend auf Qi, Yang, Yin und Blut wirken, ausführlich beschrieben. Sie bieten die Basis bei der Verordnung westlicher Kräuter in der TCM.

1. Qi-Tonika für das Qi von Milz, Magen, Herz, Nieren und zur Festigung des Nieren-Qi's
2. Yang-Tonika bei Kälte in den Nieren, Milz, Magen, Herz und Leber, ebenso bei Kälte-Diarrhoe und Exogener pathogener Wind-Kälte
3. Yin- und Blut-Tonika bei einer Leere von Nieren-Yin, Lungen-Yin, Leber-Yin/Leber-Blut-Mangel, Herz-Yin und Magen-Yin

Die Liste der Tonika wird durch weitere Kategorien ergänzt:

- Qi und Blut regulierende Kräuter
- Oberfläche öffnende Pflanzen, die Wind-Kälte oder Wind-Hitze ausleiten
- Feuchtigkeit ausleitende Pflanzen
- Schleim ausleitende Pflanzen
- Hitze klärende Pflanzen
- Adstringierende Pflanzen

4.1 Qi-Tonika

Die Übersetzung für das chinesische Wort Qi bedeutet wörtlich „*Dampf von gekochtem Reis*“. Im übertragenen Sinn wird Qi auch mit Lebensenergie, Vitalität oder auch innerer Kraft interpretiert. Allein dieser Sachverhalt zeigt uns, dass Qi sich nicht so einfach benennen und erklären lässt. Wir haben uns für den greifbaren Begriff „*Lebensenergie*“ entschieden. Qi ist also eine Kraft, die weder stofflich noch materiell zu erfassen ist. Qi ist die Kraft, die unseren Körper durchströmt und ihm seine Lebendigkeit verleiht. Alle Vorgänge in unserem Körper, in der Tier- und Pflanzenwelt und im gesamten Universum benötigen Lebensenergie. Qi ist der Ursprung, die Quelle des Lebens und der Bewegung. Es durchdringt ein Lebewesen auf seiner körperlichen und seelischen-geistigen

Ebene. Ein Mensch, dessen Qi harmonisch, gleichmäßig und problemlos durch seinen Körper fließt, ist gesund und vital.

Qi-Tonika sind Pflanzen, die das Qi stärken, indem sie wärmend, harmonisierend und manchmal auch bewegend wirken. Häufig regulieren sie zudem Feuchtigkeit, die aus mangelhafter Transformation entstand. In der Regel sind diese Pflanzen thermisch trocken und im Wärmegrad von neutral bis warm oder warm im I.–II. Grad angesiedelt. Nur wenige Pflanzen sind warm im III. Grad. Qi-Tonika werden in Milz-Qi-Tonika, Magen-Qi-Tonika, Lungen-Qi-Tonika, Herz-Qi-Tonika und Nieren-Qi-Tonika eingeteilt.

Qi-Mangel: allgemeine Definition

Gerät Qi in Mangel, reduziert sich sozusagen unsere Lebensenergie. Wir spüren den Verlust an unserer Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Klassische Symptome eines Qi-Mangels, die anamnestisch erhoben werden, sind

1. Körperliche und geistige Erschöpfung
2. Müdigkeit
3. Schwindel
4. Leise Stimme
5. Spontanschweiß
6. Belastungsdyspnoe
7. Evtl. leichtes Fieber
8. Zunge: blass
9. Puls: schwach, leer

Zusätzlich können Symptome auftreten, wie

- Appetitmangel/-verlust
- Infektanfälligkeit
- Palpitationen
- Blasses Gesicht

Tabellenübersicht Qi-Tonika

In dieser Liste sind gebräuchliche Qi-Tonika aufgeführt. Sie ermöglicht den schnellen Überblick zum Erstellen einer Rezeptur.

Milz-Qi	Magen-Qi	Lungen-Qi	Herz-Qi	Nieren-Qi (Festigung)
Engelwurz	Benediktendistel	Thymian	Weißdorn	Sabale
Meisterwurz	Wermut	Alant	Alant	Goldrute
Kalmus	Enzian	Echinacea	Eleutherococcus	Mannstreu
Fenchel	Bitter-/Fieberklee	Salbei	Basilikum	Damiana
Anis	Tausendgülden-	Engelwurz	Johanniskraut	Yohimbe
Kümmel	kraut	Fenchel	Thymian	Ysop
Süßholz	Johanniskraut	Anis	Engelwurz	Schafgarbe
Alant	Schafgarbe	Süßholz	Bohnenkraut	Schachtelhalm
Benediktendistel	Melisse		Damiana	
Kardamom			Schafgarbe	
Schafgarbe			Wacholder	
Nelkenwurz			Besenginster	
Odermennig				
Artischocke				
Sabale				
Wacholder				
Majoran				
Lorbeer				
Brennnessel				

Die Verwendung der Qi-tonisierenden Pflanzentabelle:

Zur besseren Übersicht sind die zu tonisierenden Zielorgane Milz, Magen, Lunge, Herz und Nieren in Spalten gegliedert. Die Tabelle stellt eine Auswahl an bewährten Pflanzen dar. Einige Kräuter z. B. Engelwurz sind wegen ihrem großen Potenzial mehrfach in verschiedenen Rubriken aufgelistet. Die fettgedruckten Pflanzen finden häufiger oder vielseitiger Anwendung. Die anderen Kräuter erfüllen ebenso das Kriterium innerhalb der Kategorie, sind aber in ihrer Wirkung spezifischer und vielleicht nur auf einen Aspekt ausgerichtet. Die Kombination von mehreren Pflanzen aus einer Spalte bietet sich an und optimiert die Rezeptur. Die Tabelle hat nicht den Anspruch vollständig zu sein. Sie ist eine wertvolle Auslese.

Tipp

Eine tonisierende Rezeptur besteht nicht ausschließlich aus Tonika, sondern wird individuell ergänzt durch weitere Kräuter aus anderen Tabellen.

► Magen-Qi/-Mangel

Definition

Der Magen spielt gemeinsam mit der Milz eine zentrale Rolle im Mittleren Erwärmer. Magen und Milz bilden das Nahrungs-Qi, den Ursprung des Nach-Himmels-Qi's. Das Qi unterschiedlicher Organe weist physiologisch unterschiedliche Fließrichtungen auf. Das Magen-Qi nimmt eine absteigende Wirkrichtung ein, um die verdaute Nahrung nach unten zu führen. Das Milz-Qi hingegen steigt auf, um das Nahrungs-Qi zur Lunge und zum Herzen zu lenken. Im Mittleren Erwärmer kreuzen sich viele Qi-Verbindungswege. Der Magen übernimmt hier eine sehr wichtige Funktion, indem er für einen sanften Qi-Fluss im Mittleren Erwärmer sorgt.

Die Funktion des Magens:

- Kontrolle über das Empfangen
- Kontrolle über das Fermentieren und Reifen der Nahrung
- Regelung über Transport der Nahrungssensenzen
- Absteigen des Qi's
- Ursprung der Flüssigkeiten

Die Hauptaufgabe des Magens ist die Nahrung zu fermentieren und zu reifen. Der Magen bereitet die Nahrung für die Milz vor, indem er sie verdaut und umwandelt. Erst durch diesen Transformationsprozess ist es der Milz möglich die verfeinerten Nahrungsessenzen zu verarbeiten. Folglich zeigen alle Magendisharmonien symptomatische Auswirkungen auf die Verdauung.

Ist die Magenenergie geschwächt, kann der Körper nicht ausreichend Qi produzieren. Im Alltag zeigen sich häufig Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung. Ein gutes Magen- und Milz-Qi ist für unsere Gesundheit von enormer Bedeutung. Nur wer gut genährt wird, kann seine Aufgaben erfüllen, ist vital und überwindet Krankheiten. Patienten mit einem Magen-Qi-Mangel beklagen häufig Appetitmangel. Jede Krankheit ist bei bestehendem Magen-Qi-Mangel schwerer zu behandeln. Dem Körper fehlt die Kraft sich mit der Krankheit auseinander zu setzen. Die Prognose zur Genesung steigt mit der Stärkung des Magen-Qi.

Es gibt verschiedene Ursachen für einen Magen-Qi-Mangel. Häufig ist falsche Ernährung der Hauptgrund. Dabei gilt es nicht nur die Nahrungsqualität, sondern auch die Umstände der Nahrungsaufnahme zu berücksichtigen. Regelmäßige Mahlzeiten, bewusst und in Ruhe eingenommen, erhalten die Gesundheit. Die Portionen sollten angemessen sein und die Nahrungsaufnahme nicht zu spät am Abend erfolgen. Leider können viele Menschen diese Grundregeln nicht mehr befolgen, da ihr Alltag zu stressig und schnelllebig ist. Für eine bewusste Nahrungsaufnahme bleibt weder Raum noch Zeit.

Emotionale Anspannungen können eine weitere Ursache für ein geschwächtes Magen-Qi sein. Ähnlich wie bei der Milz führen Sorgen und übermäßiges Grübeln zu einer Stagnation im Qi-Fluss des Magens. Brennende, nagende Schmerzen, kombiniert mit Übelkeit und Aufstoßen machen das Leben schwer. Andere Emotionen wie Ärger, Zorn, Groll und Frustration sind ursächlich an einer Leber-Qi- Stagnation beteiligt, die wiederum den Magen attackiert. Die Betroffenen beklagen einen Spannungsschmerz im Epigastrium, Übelkeit und Aufstoßen. Jahrelange übermäßige geistige Arbeit ist ein zusätzlicher Faktor, der das Magen-Qi erheblich schwächt. Zur völligen Erschöpfung des Qi's führen langanhaltende Krankheiten. Dem Körper geht langsam die Kraft aus, die Krankheit zehrt an seiner Substanz.

Symptome eines Magen-Qi-Mangels:

- Unwohlsein im Epigastrium
- Appetitmangel
- Übelkeit, Aufstoßen
- Verminderter Geschmacksinn
- Große Müdigkeit, die sich besonders am Morgen bemerkbar macht
- Schwäche in den Gliedmaßen

Zunge: blass

Puls: leer, besonders auf der Magenposition

Fallbeispiel: Magen-Qi-Mangel

Junger Mann, 22 Jahre, stellt sich in der Praxis vor. Er ist seit über 4 Monaten krankgeschrieben. Ein kurzer Arbeitsversuch scheiterte. Die Beschwerden begannen vor knapp 5 Monaten. Im Vorfeld beschreibt er eine stressige Zeit im Rahmen der Gesellenprüfung, die er mit Erfolg bestand. Entspannung trat auch im anschließenden Urlaub nicht ein. Er beklagt Druck im Oberbauch, Sodbrennen, sporadisch auftretend, unabhängig von den Mahlzeiten. Häufig sind Übelkeit ohne Erbrechen, manchmal auch von Durchfall begleitet. Fettiges Essen oder z. B. Lachs provozieren die Bauchbeschwerden. Er passte seine Ernährung an, die inzwischen aus gekochtem Gemüse, Kartoffeln, gedünstetem Fisch oder Fleisch besteht, verteilt auf vornehmlich vielen kleinen Mahlzeiten. Rohkost wird vermieden. Die Beschwerden sind nur mäßig gebessert. Auf Grund der Gewichtsabnahme von 14 kg in den letzten 3 Monaten erfolgte eine ausführliche Diagnostik durch den Hausarzt (Ultraschall, Gastroskopie, MRT, Lactose-, Fructose-, Glutentest) ohne Befund. Die Medikation mit Protonen-Pumpenhemmern blieb erfolglos. Patient empfindet Wärme wohltuend.

Puls: langsam, etwas gespannt, v. a. auf der mittleren Position

Zunge: blass, groß, gespannt, geschwollen, Zahneindrücke, belegt, in der Magenregion trocken, gestaute UZV (Unterzungenvenen)



Von Diagnose über Konzept zur Rezeptur

Diagnose	Angezeigt durch	Konzept
Qi-Mangel generell	Gewichtsverlust, Kraftlosigkeit	Qi tonisieren und auffüllen
Ma-Qi-Schwäche, rebell. Ma-Qi	Übelkeit im Hypochondrium, ohne Erbrechen, Sodbrennen	Ma-Qi tonisieren, absenken, Verdauungssäfte anregen
Mitte-Schwäche	Durchfall, geschwollene Zunge, Zahneindrücken an den Zungenrändern	Mi-Qi tonisieren, Transformation fördern
Feuchtigkeitsverteilungsstörung	Trockenheit im Magenareal, bisher mit mäßiger Hitze	Feuchtigkeit regulieren
Le-Qi-Stagnation	Angespannt in Stress-Situationen, Leber attackiert den Magen, UZV sind gestaut	Le-Qi besänftigen, bewegen, Stagnation lösen, Belastbarkeit fördern

Rezeptur bei Magen-Qi-Mangel

Rang	Droge	Gramm	Energetik	Wirkung innerhalb der Rezeptur
Kaiser	Rad. Angelicae off.	40 g	w III., tr II.	Tonisiert Qi und die Mitte, bewegt Le-Qi
1.Min	Rhiz. Calami	30 g	w III., tr III.	Stärkt, hebt Mi-Qi, erwärmt die Mitte, bewegt Le-Qi
2.Min.	H. Cnici benedicti	10 g	w I., tr I.	Tonisiert Mi-Qi, Ma-Qi, senkt reb. Ma-Qi, bewegt Le-Qi, Roborans bei langer Krankheit
Ass.	H. Artemisia absinthi	5 g	w I., tr III.	Stärkt Mi-/Ma-Qi, bewegt Le-Qi, steigert die Verdauungssäfte, Appetit
Ass.	H. Millefolii	25 g	neutral-warm, tr	Tonisiert Mi-/ Ma-Qi, bewegt Le-Qi, He-Qi, spasmolytisch, psychoaktiv
Ass.	Fol. Melissaе	25 g	w II., tr I.	Harmonisiert, entspannt Mi + Ma, beruhigt Shen, schützt vor Reizüberflutung
Blüte	Flos. Chamomillae	10 g	neutral, w, tr I.	Entzündungshemmend, schmerzstillend, bewegt Le-Qi, besänftigt gestresste Gemüter
Harmon.	Rad. Liquiritiae	30 g	neutral, feucht	Tonisiert Mi-Qi, spasmolytisch, harmonisierend, Shen beruhigend
m.f.spez.		175 g		
Oder	Absinthium Urtinktur Trpf. (Ceres)	3x tgl. 1-3 Trpf.	w I., tr III.	Stärkt Mi/Ma, reguliert rebell. Ma-Qi, spasmolytisch

► **Erklärung zur Rezeptur:**

Bei diesem jungen Mann stand im Vordergrund, dass er nicht in seiner Mitte war. Er konnte sich nicht nähren, hatte keine Ressourcen den Anforderungen des Lebens kraftvoll zu begegnen. Stress war der Beginn, gefolgt von Energie- und Substanzverlust, entstanden durch die Attacke der Leber auf die Mitte. Das Magen-Qi rebellierte und führte zu Übelkeit. Seine Freude blieb auf der Strecke. Die Therapie bestand über mehrere Tee-rezepturen mit ähnlichem Wirkspektrum. Die Temperatur durfte nur mäßig warm sein. Mit seinem Genesungsprozess funktionierte der freie Fluss vom Le-Qi. Es eröffneten sich Zukunftspläne, die umgesetzt werden konnten.

Tipp

Anstatt dem Assistenten H. *Artemisiae absinthium* in der Rezeptur besteht die Möglichkeit Absinthium-Tropfen separat einzunehmen. Es mildert den bitteren Geschmack von Wermut und ermöglicht eine individuelle Einnahme. Zu Beginn 3x tgl. 1–3 Trpf. mit dem Infus vor dem Essen. Bei zunehmender Besserung ist die Einnahme in reduzierter Dosis oder nur noch bei Bedarf möglich.

► **Lungen-Qi/-Mangel**

Definition

Die Lunge herrscht über das Qi und die Atmung. Sie reguliert das Einatmen und Ausatmen. In der Chinesischen Medizin versteht man unter Atmung, das Einatmen von reinem Qi (Luft) und Ausatmen von unreinem Qi. Da die Lunge in der Chinesischen Medizin das oberste Organ des Körpers ist, muß sie das Qi nach unten senden, wo es von der Niere aufgenommen und gehalten wird. Die Niere hält das Qi zurück bzw. speichert es. Sie ist für die Einatmung zuständig. Die Lunge ist für die Ausatmung verantwortlich. Aufgabe der Lunge ist nicht, das Qi zu halten, sondern Energie auszutauschen. Sie gibt verbrauchte Energie nach außen ab und nimmt reine Energie aus der Luft auf. Der beständige Austausch und Erneuerung von Qi gewähren einen reibungslosen und physiologischen Ablauf aller Qi-Prozesse im Körper. Außerdem nimmt die Lunge Einfluss auf die Haut und kontrolliert das Abwehr-Qi (Wei-Qi). Sie vermittelt zwischen dem Organismus (Innen) und der Umwelt (Außen). Als sogenanntes äußerstes Yin-Organ ist sie allen äußeren Einflüssen preisgegeben. Wind-Kälte und Wind-Hitze befallen zuerst die Lunge. Wird die Lunge von einem Äußeren Pathogenen Faktor befallen, ist nur der äußere Bereich betroffen und nicht das Organ Lunge. Trockenheit und Feuchtigkeit sind weitere Faktoren, die das Lungen-Qi beeinträchtigen können. Lang anhaltendes, trockenes Wetter und künstliche Trockenheit, wie wir sie von beheizten Räumen kennen, führen zu Trockenheit in der Lunge. Der Betroffene klagt über trockenen Husten, trockene Haut oder einen trockenen Hals. Feuchtigkeit dringt

Fenchel – Monographie



Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler, er ist eine sogenannte Steppen-Umbellifere. Seine Heimat ist der Mittelmeerraum, wo er wild wachsend und auch kommerziell angebaut, vorkommt. An Bekanntheit gewann Fenchel bei uns durch den Anbau in Kloostergärten. Hildegard von Bingen verabreichte Fenchel gegen die Melancholie. Aus Sicht der TCM durchaus auch heute sinnvoll erscheinend z. B. wenn Schleim die Poren des Herzens verlegt.

Fenchel ist eine sehr aromatisch riechende, zwei- bis mehr-jährige Pflanze, die bis 2 m hoch werden kann. Der gräulich unbehaarte, fein gestreifte Stängel mit Blattscheiden bildet gefiederte Blätter, die viel kosmische Energie empfangen. Aus den gelben Doldenblüten entwickeln sich längliche, gerillte, dunkelgraue Früchte. Klassisch finden Fenchelfrüchte in Kombination mit Anis und Kümmel Verwendung gegen jegliche Art von Bauchschmerzen. Andere gebräuchliche Verwendungsformen sind Fenchel-Honig bei Bronchialkatarrhen, als Gewürz in Brot, zu Fisch, Wurst oder auch als Bonbon bei Erkältungen.

Die Gemüsepflanze entspricht dem süßen Fenchel, der energetisch deutlich kühler und befeuchtend ist, aber keine Verwendung in Teerezepturen hat.

Die Inhaltsstoffe des bitteren Fenchels prägen seinen aromatischen, warmen Charakter. Vorherrschend sind die ätherischen Öle, hier im Besonderen Fenchon und Estragol, die expektorierend sind. Psychisch harmonisierend wirkt der hohe Anteil an trans-Anethol, das in hohen Dosen das Bewusstsein verändern kann. „Fenchel macht glücklich“. Dieser Satz könnte sich in unserem Kräuterwissen verankern. Dank des hohen Gehaltes an fettem Öl plus Zucker sind die Samen nicht nur trocknend, sondern auch befeuchtend. Er passt sich wunderbar in Rezepturen zur Behandlung einer Yin-Leere an. Cumarine, v. a. Furanocumarine sorgen für Wärme und Bewegung.

Fenchel ist ein Qi- und Yang-Tonikum und bedient, wie alle Umbellifere alle drei Erwärmer O.E., M.E., U.E.. Zudem wirkt er auf die Mitte, Lunge, Leber, Niere und den Chong mai. Im Prinzip ein Allround-Karminativum mit aufhellendem Charakter.

► Wirkung in der TCM

O.E.:

- Erwärmt und öffnet die Lunge bei Kälte
- Transformiert Schleim
 - Kombination aus Fenchel + Thymian bei kaltem Schleim
 - Expektorisch, sekretolytisch, spasmolytisch
- Entkrampft die Lunge und öffnet die Brust
 - Bei Husten, Krampfhusten, Keuchhusten, Bronchialasthma
 - Hartnäckiger Bronchitis mit Verschleimung

M.E.:

- Mitte tonisierend, erwärmend
- Transformiert bei feuchter Milz, hilft bei der Fettverdauung
- Erwärmt, bewegt und leitet Schleim aus
- Spasmolytisch, schmerzlindernd, blähungswidrig
- Entspannt bei Krämpfen im VDT
 - Blähungskoliken bei Kindern, kleine Kinder haben oft eine Milz-Qi-Schwäche
 - Chronischer Obstipation
 - Gastritis, Übelkeit, Erbrechen
- Wurmmittel

U.E.:

- Le-Qi bewegend, spasmolytisch, entkrampfend durch die ätherischen Öle
- Unterstützt die Fettverdauung
- Psychoaktiv, macht den Menschen fröhlich
- Bewegt bei Le-Qi- Depression
- Bewegt den Chong mai (wird durch die Leber bewegt)

- Wirkt auf Menstruationsstörungen, Dysmenorrhoe, klumpigem und dunklem Blut
- Yang-tonisierend für die Niere
 - Erwärmend
 - Aphrodisierend, steigert die Libido
 - Erwärmt die Blase bei Nieren-Yang-Leere
 - Fördert die Harnausscheidung
 - Enuresis, Dysurie
- Chong mai
 - Bewegt den Chong mai
 - Erwärmt den Uterus,

Tipp

Auch nach gynäkologischen Untersuchung sollte die Wärme im U.E. wieder hergestellt werden

- Wärmt den Schoß in Bezug auf Fortpflanzung
- Reguliert die Menstruation

Kontraindikation besteht in der Schwangerschaft, da zu hitzig!

Nach der Schwangerschaft als milchbildender Tee häufig genutzt. Es sollte aber die Hitzeigkeit beachtet werden, die leicht auch eine Mastitis begünstigen könnte. Eisenkraut als Stilltee ist deutlich harmonischer.

Vergleich von Fenchel mit

Kümmel	ähnlich, aber nicht so süß, etwas trockener, nicht psychoaktiv
Anis	ähnlich süß wie Fenchel, hilft ebenso bei Fettverdauung

Bei der Verordnung in einer Teemischung ist zu beachten, dass die ätherischen Öle nur durch Zerstoßen der Früchte gelöst werden.

Fruct. Foeniculi contus ist von jeder Apotheke lieferbar, hat aber den Nachteil, dass die ätherischen Öle sehr flüchtig sind. Optimal wäre das Zerstoßen erst kurz vor dem Überbrühen.



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin** **69,95 Euro**

1. Auflage 2019, Hardcover, 624 Seiten, ISBN 978-3-947566-67-9

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

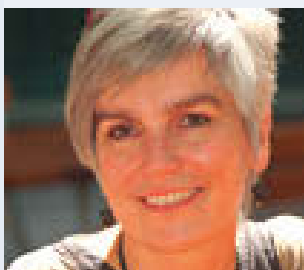
mg^o fach
verlage

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Birgit Bader lebt und arbeitet im Südschwarzwald. Eingebunden und verwurzelt in eine wunderschöne Landschaft macht das Arbeiten mit Kräutern noch mehr Freude. Seit 2002 Heilpraktikerin in eigener Praxis bei Bräunlingen. Schwerpunkt der Praxis ist die TCM.



Ute Henrich ist seit 2003 als Heilpraktikerin in Rottweil tätig. Ihr Schwerpunkt liegt in der TCM und seit einigen Jahren hat sie sich mit Herzblut den Kräutern verschrieben. Als Dozentin hält sie Vorträge zu verschiedenen Themen, u. a. zu westlichen Kräutern in der TCM.

Wirkung, Anwendung und Energetik von über 100 westlichen Kräutern

Dieses besondere Heilpflanzenbuch bietet eine Möglichkeit, die Kräuterheilkunde mit westlichen Pflanzen in die tägliche Arbeit des TCM-Therapeuten zu integrieren. Der strukturierte Aufbau stellt für den Beginner ein Lehrbuch und für den Praktizierenden ein Nachschlagewerk dar.

In diesem Basisleitfaden sind über 100 westliche Kräuter beschrieben, die das Qi, das Yang, das Yin und das Blut tonisieren. Sie bilden die Grundlage zur Behandlung von chinesischen Disharmoniemustern, die durch einen Mangel entstanden sind. Ausführliche Erklärungen über Wirkung, Anwendung und Energetik ermöglichen den intensiven Zugang zu den einzelnen Pflanzen. Das Wirkspektrum der Pflanzen bestimmt die Hierarchie in einer individuellen Verordnung. Die Rezepturen-Lehre ist in Fallbeispielen aus der täglichen Praxis der beiden Autorinnen verständlich dargestellt.

Dieses Buch richtet sich an Heilpraktiker, Ärzte und Therapeuten, die nach den Kriterien der traditionellen chinesischen Medizin Teerezepturen mit westlichen Kräutern individuell für den Patienten erstellen möchten. Der Therapeut entwickelt das Verständnis für selbstständiges Rezeptieren auf der Basis von Diagnose – Konzept – Therapie.