



Stefan Englert
Simon Becker
Axel Wiebrecht

Fokus Chinesische Medizin

Was wir in der Praxis
wirklich wissen müssen

Leseprobe

Hinweis

Bitte berücksichtigen Sie, dass diese Leseprobe primär der Vermittlung des Inhalts dient. Die optische Darstellung entspricht in dieser Leseprobe der Arbeitsfassung und noch nicht dem endgültigen Layout des Buchs. Tabellen und (noch fehlende) Abbildungen werden ebenfalls noch optimiert.

Änderungen vorbehalten.

I Grundlagen

II Indikationen

III Materia Medica

VI Rezepturen

V Anhang

I Grundlagen

1 Grundbegriffe der Chinesischen Medizin

- 1.1 Die Grundenergien und ihre Pathologien
- 1.2 Yin und Yang
- 1.3 Die Fünf Wandlungsphasen und ihre Funktion (Wu Xing)
- 1.4 Die Ursachen einer Erkrankung

2 Rationelle Diagnostik in der Chinesischen Medizin

- 2.1 Die acht Leitkriterien (Ba Gang)
- 2.2 Die vier Schritte der Diagnostik
- 2.3 Exkurs Hara-Diagnose

3 Grundregeln der praktischen Arzneitherapie

- 3.1 Literatur
- 3.2 Grundlagen zur Anwendung der Arznei-
kunde
- 3.3 Grundregeln der praktischen Arzneitherapie

2 Rationelle Diagnostik in der Chinesischen Medizin

Die Diagnostik leitet aus der beobachteten Erfahrung eine sinnvolle und effektive Behandlung ab. Diagnostik erhebt Daten, wertet sie als Informationen aus und formuliert so eine Beschreibung des Patientenzustandes in einer Sprache, die andere Therapeuten nachvollziehen und überprüfen können. Die

Beschwerden und Symptome des Patienten bedürfen der Interpretation in einem System, das eine Einordnung, Zuordnung oder Messung erlaubt. Die Diagnose führt dann zu Handlungen, die Leiden oder die Ursache der Beschwerden lindern oder beseitigen sollen.

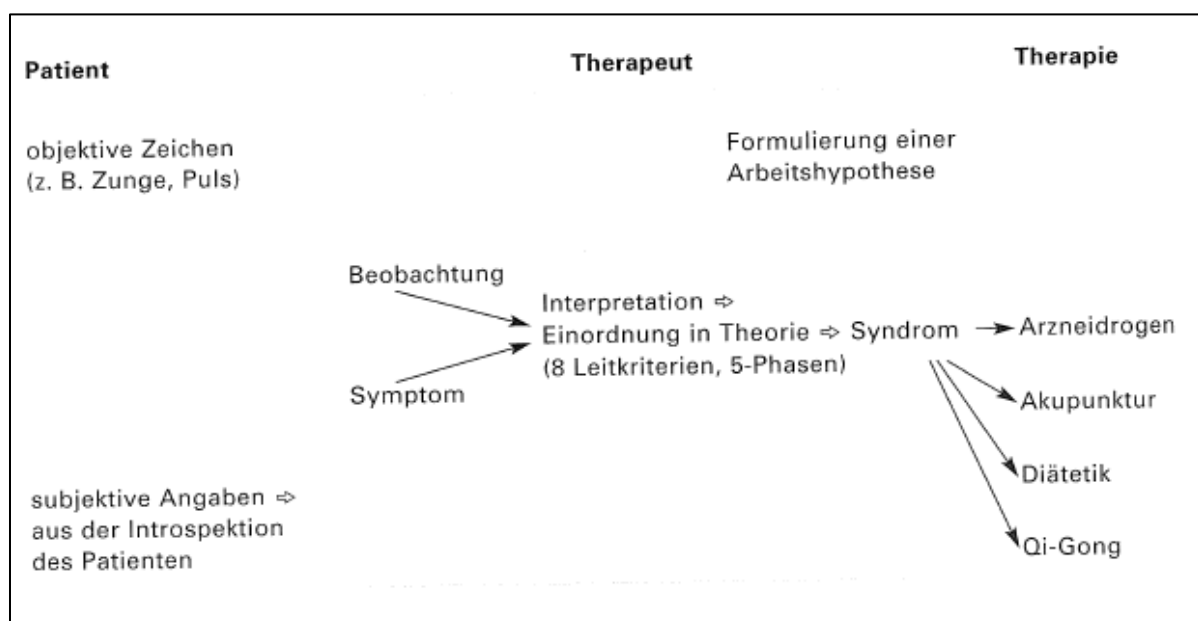


Abb 2.1 Vorgehen bei der Diagnosestellung

2.1 Die acht Leitkriterien (Ba Gang)

Die sogenannten acht Leitkriterien sind das wichtigste Ordnungsschema zur Zuordnung eines gestörten Gleichgewichts im Organismus nach einheitlichen Kriterien. Es ist dies die wichtigste theoretische Grundlage einer reproduzierbaren und objektivierbaren Diagnostik, ähnlich wie dies auch die westliche

Medizin hervorgebracht hat. Dabei kann man jede Störung in ein aus drei Achsen bestehendes Koordinatenkreuz einordnen. Die drei wesentlichen Achsen sind die drei in Tabelle 2.1 genannten Gegensatzpaare, wobei *Yang* und *Yin* im Grunde die übergeordnete Hierarchieebene darstellt.

Yang (übergeordnete Ebene)	Fragestellung Antwort	Yin (übergeordnete Ebene)
Fülle Krankheitsauslösende Faktoren	Wie viel? Quantität der Störung	Leere Mangel der systemeigenen Energie (<i>Qi, Yang, Blut oder Yin</i>)
Hitze Übersteigerung der Dynamik	Wie? Qualität der Störung	Kälte Verminderung der Dynamik
Außen Haut, Sehnen, Muskeln, Leitbahnen	Wo? Lokalisation der Störung	Innen Innere Organe bzw. Funktionskreise

Tab. 2.1 Die acht Leitkriterien (*Ba Gang*)

Man kann sich diese drei Achsen als die Koordinaten in einem dreidimensionalen Raum vorstellen. ► Abbildung 2.2

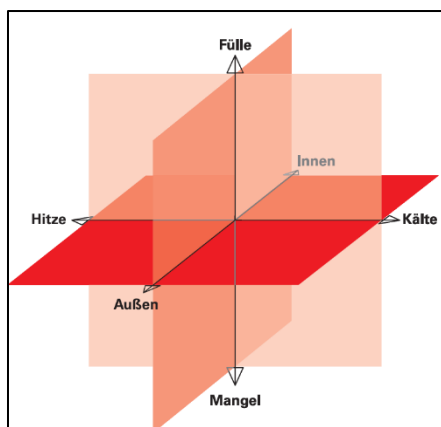


Abb. 2.2 Darstellung der drei Zuordnungskordinaten

Die *Yin/Yang*-Ebene ist den anderen übergeordnet, d.h. die anderen Gegensatzpaare sind Gegensätze zueinander wie *Yin* und *Yang*. Außen ist in Bezug zu Innen *Yang* und das Innen entspricht *Yin*. Genauso entspricht Hitze *Yang* und Kälte *Yin*.

Dennoch ist jede dieser Achsen als von den anderen beiden unabhängig zu betrachten und zu diagnostizieren. Beispielsweise kann im Außen sowohl eine Hitze als auch eine Kälte auftreten. Im Innen können

eine Fülle- oder auch eine Leere-Situation bestehen. Eine Leere wiederum kann sowohl ein Hitze- aber auch ein Kälte-Zustand sein. Für eine individuelle Therapie ist die genaue Erfassung des Patienten-Zustandes – seines energetischen Bildes oder Disharmoniemusters – eine ganz wesentliche Voraussetzung.

Zur Vereinfachung sehen wir uns einmal die Möglichkeiten von Fülle-Mangel und Hitze-Kälte in

einem Diagramm genauer an ► Tabelle 2.2. In diesem Diagramm ist die dritte Achse Innen-Außen nicht berücksichtigt. Im Grunde kann sowohl eine Fülle-Situation im Innen oder im Außen bestehen

als auch ein Mangel im Innen oder im Außen. Im Diagramm in sind bei den Fülle-Mustern Beispiele aus dem Außen-Bereich aufgeführt, für die Mangel-Zustände hingegen Hitze und Kälte im Innen-Bereich dargestellt. ► Abbildung 2.2

		Fülle				
		Fülle-Kälte		Hitze-Fülle		
Kälte	Syndrom	Wind-Kälte im Außen	↑	Wind-Hitze im Außen	↓	
	Symptome	Wind-Abneigung, Frösteln, Blässe, Ruhebedürfnis, Kopf-, Gliederschmerzen, kein Durst		Wind-Abneigung, Hitzegefühl, Unruhe, Durst		
	Befunde	verstopfte, laufende Nase, wässrige Sekrete, kein Schweiß, kein Durst		gelbliches Sekret, Durst		
	ZB	dick, weiß		gelblich		
	ZK	unauffällig, da Störung im Außen, das Innen ist nicht betroffen		unauffällig, wenn das Innen noch nicht betroffen ist		
	Puls	oberflächlich (<i>fu</i>), überschüssig (<i>shi</i>), langsam (<i>chi</i>)		oberflächlich (<i>fu</i>), überschüssig (<i>shi</i>), schnell (<i>shuo</i>), beschleunigt		
	Arzneigruppe	1.1, z.B. <i>Ma Huang</i> (Ephedrae Herba), <i>Gui Zhi</i> (Cinnamomi Ramulus)		1.2, z.B. <i>Chai Hu</i> (Bupleuri Radix), <i>Ju Hua</i> (Chrysanthemi Flos)		
	Rezeptur	<i>Ma Huang Tang</i> (Ephedrae Herba Dekokt)		<i>Sang Ju Yin</i> (Mori Folium und Chrysanthemi Flos Dekokt)		
	Akupunktur	Di 4 <i>Hegu</i> , SJ 5 <i>Waiguan</i> , Lu 7 <i>Lieque</i> , Lu 1 <i>Zhongfu</i> (Schröpfen)		Di 11 <i>Ouchi</i> , Du 14 <i>Dazhui</i> , Lu 11 <i>Shaoshang</i> (evtl. bluten lassen)		
	Syndrom	z.B. Milz-Yang-Mangel (Kälte im Innenen)		Yin-Mangel (Leere-Hitze)		Hitze
	Symptome	inneres Kältegefühl, Durchfall, heller, reichlicher Urin, kein Durst		Hitzegefühl, Nachmittagsfieber, kalte Extremitäten Flush, heiße Extremitäten, Obstipation, konzentrierter Urin, Mund und Kehle trocken, Durst		
	Psyche	Erschöpfung, Antriebslosigkeit		Unruhe, schlaflos		
Befunde	Blässe, Gedunsenheit	Gesichtsröte, Trockenheit (Haut, Schleimhaut), Nachtschweiß				
ZB	feucht, weißlich, dick	trocken, vermindert				
ZK	blass, gedunsen, Zahneindrücke	rot, geschrumpft, rissig				
Puls	Tief (<i>chen</i>), leer (<i>xu</i>), langsam (<i>ruo</i>), langsam (<i>chi</i>)	dünn (<i>xi</i>), schnell (<i>shuo</i>), tief (<i>chen</i>) oder oberflächlich (<i>fu</i>): Leere-Hitze kommt an die Oberfläche				
Arzneigruppe	12.1 und 12.3 z.B. <i>Ren Shen</i> (Ginseng Radix et Rhizoma); 11, z.B. <i>Fu Zi</i> (Aconiti Radix Lateralis Praeparata)	12.2 und 12.4, z.B. <i>Shu Di Huang</i> (Rehmanniae Radix Praeparata)				
Rezeptur	<i>Si Jun Zi Tang</i> (Vier Gentleman Dekokt) und <i>Li Zhong Wan</i> (Pille, die die Mitte reguliert)	<i>Liu Wei Di Huang Wan</i> (Sechs Bestandteile Pille mit Rehmanniae Radix Praeparata)				
Akupunktur	Bl 20 <i>Pishu</i> , Bl 23 <i>Shenshu</i> , Ma 36 <i>Zusanli</i> , Ren 6 <i>Qihai</i> , Mi 6 <i>Sanyinjiao</i> (Moxa empfohlen)	Ni 6 <i>Zhaohai</i> oder Ni 7 <i>Fuliu</i> , Le 8 <i>Quguan</i> , Le 2 <i>Xingjian</i> , Mi 6 <i>Sanyinjiao</i>				
	Mangel-Kälte (Yang-Mangel)		Mangel-Hitze (Yin-Mangel)			
		Mangel				

Tab. 2.2 Vereinfachte Darstellung des Vorgehens bei Fülle und Mangel sowie Hitze und Kälte

II Indikationen

1 Augenerkrankungen

- 1.1 Konjunktivitis und Iridozyklitis
- 1.2 Makuladegeneration

2 Atemwegserkrankungen

- 2.1 Asthma bronchiale
- 2.2 Chronische Bronchitis
- 2.3 Akuter fieberhafter Infekt

3 Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen

- 3.1 Otitis media
- 3.2 Sinusitis
- 3.3 Halsinfektionen
- 3.4 Tinnitus

4 Mund- und Zahnerkrankungen

- 4.1 Aphthen
- 4.2 Parodontose und Wurzeleiterungen

5 Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- 5.1 Arterielle Hypertonie
- 5.2 Palpitationen

6 Stoffwechsel-Erkrankungen

- 6.1 Adipositas
- 6.2 Diabetes mellitus
- 6.3 Hyperthyreose
- 6.4 Hypothyreose und Struma

7 Dermatologie

- 7.1 Hauterkrankungen allgemein
- 7.2 Akne vulgaris
- 7.3 Ulzera
- 7.4 Neurodermitis
- 7.5 Urtikaria
- 7.6 Psoriasis

8 Gynäkologische Erkrankungen

- 8.1 Postpartale Beschwerden
- 8.2 Habituellem Abort
- 8.3 Infertilität
- 8.4 Dysmenorrhö
- 8.5 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 8.6 Endometriose
- 8.7 Polyzystisches Ovarialsyndrom
- 8.8 Klimakterisches Syndrom

9 Andrologie

- 9.1 Sexuelle Störungen
- 9.2 Sterilität
- 9.3 Prostatitis
- 9.4 Prostata-Hypertrophie

10 Orthopädische Erkrankungen

- 10.1 Halswirbelsäulen-Syndrom
- 10.2 Lendenwirbelsäulen-Syndrom
- 10.3 Rheumatische Beschwerden

11 Harnwegsinfektion

Harnwegsinfektion

12 Gastroenterologische Erkrankungen

- 12.1 Bauchschmerz
- 12.2 Colitis ulcerosa
- 12.3 Diarrhö
- 12.4 Divertikulitis
- 12.5 Gastritis
- 12.6 Hämorrhoiden
- 12.7 Morbus Crohn
- 12.8 Nahrungsmittelunverträglichkeit
- 12.9 Obstipation

13 Pädiatrie

- 13.1 Kinderkrankheiten allgemein
- 13.2 Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- 13.3 Enuresis
- 13.4 Entwicklungsverzögerung

14 Neurologie

- 14.1 Apoplektischer Insult
- 14.2 Kalte Extremitäten
- 14.3 Karpaltunnel-Syndrom
- 14.4 Kopfschmerz
- 14.5 Multiple Sklerose
- 14.6 Neuralgien
- 14.7 Parkinson-Syndrom
- 14.8 Polyneuropathie
- 14.9 Schwindel
- 14.10 Diaphoresis (Schwitzen)

15 Psychische Erkrankungen

- 15.1 Erschöpfungssyndrom
- 15.2 Burnout
- 15.3 Depression
- 15.4 Insomnie (Schlafstörung)

16 Onkologische Begleittherapie

- 16.1 Onkologische Prävention
- 16.2 Adjuvante Chemotherapie
- 16.3 Adjuvante Radiotherapie

2.3 Infekt, akuter fieberhafter

Differenzialdiagnose

Entscheidungskriterien	2. Ebene	3. Ebene	4. Ebene	5. Ebene	Syndrom	Syndromdifferenzierung	Befunde	Leitsymptome	Rezeptur	Akupunktur	Diätetik		
Zungebelag Puls Farbe der Sekrete	ZB: weiß Sekrete serös (Kälte)	ZK: normal Pu: schwebend (Außen)	Leichtere Ausprägung der Symptome als bei Ephedra Dekokt		Wind-Kälte-Invasion im Außen	Wind-Kälte Invasion Außen-Fülle (milde Variante)	ZK: normal ZB: dünn, weiß Pu: schwebend	Frösteln, Wind- und Kälteabneigung, kein Schweiß, verstopfte Nase, Kopfschmerz	<i>Cong Chi Tang</i> (RG 1.1)	M-HN 3 Di 4 Di 20 3E 5	Wind-Kälte eliminierend Frühlingszwiebel, Paprika, Ingwer, Knoblauch, Chilischote, Koriander Meide Kalte und rohe Nahrung, ebenso Fette und Schwerverdauliches		
			Thoraxbeklemmung			Wind-Kälte Invasion Außen-Fülle	ZK: normal ZB: dünn, weiß Pu: schwebend	Frösteln, Wind- und Kälteabneigung, kein Schweiß, verstopfte Nase, Kopfschmerz, Glieder- und Muskelschmerzen, bronchiale Enge	<i>Ma Huang Tang</i> (RG 1.1)	M-HN 3 Di 4 Di 20 3E 5 Lu 7			
			Kopf- und Nackenschmerz			Wind-Kälte Invasion Außen-Fülle	ZK: normal ZB: dünn, weiß Pu: schwebend	Frösteln, Kälteabneigung, kein Schweiß, verstopfte Nase, Kopf- und Nackenschmerz, Nackensteifigkeit	<i>Ge Gen Tang</i> (RG 1.1)	Du 14 Bl 10+11 Di 4 Di 20 Du 3			
		ZK: normal-blass Pu: schwach (Innen)	Schwitzen		Wind-Kälte-Invasion bei Innen-Mangel	Wind-Kälte Invasion im Außen bei Disharmonie des <i>Wei-Qi</i> und <i>Ying-Qi</i>	ZK: normal ZB: dünn, weiß Pu: schwebend, schwach	Frösteln, Wind- und Kälteabneigung, Schwitzen, verstopfte Nase, Kopf- und Nackenschmerzen	<i>Gui Zhi Tang</i> (RG 1.1)	Lu 7 Di 4 Di 20 3E 5		Milz-Lungen-Qi stärkend Buchweizen, Gerste, Hirse, Sojabohne, Fenchel Nässe eliminierend Sojabohnen, Erbsen, Rundkornreis Milz-Yang wärmend Langkornreis, Klebreis, Koriander, Pfeffer, Zimt, Huhn, Schaf, Ziege, Rind, Hirsch, Sardelle	
			Kein Schweiß	Husten, bronchiale Enge			Wind-Kälte Invasion Außen-Fülle Schleim-Nässe-Stauung im Innen	ZK: normal-blass ZB: dünn, weiß, feucht Pu: schwebend, gespannt	Frösteln, kein Schweiß, Husten, bronchiale Enge, reichliches, schwer abhustbares seröses Sputum, Gliederschwere	<i>Xiao Qing Long Tang</i> (RG 1.1)			Di 4 Lu 6 Ren 17 Ma 40
				Vorbestehende Erschöpfung und inneres Frieren			Wind-Kälte Invasion Außen-Fülle bei <i>Yang</i> -Mangel im Innen	ZK: blass ZB: dünn, weiß Pu: schwach, tief	Vorbestehende Erschöpfung und inneres Frieren, starkes Frösteln, kein Schweiß	<i>Ma Huang Xi Xin Fu Zi Tang</i> (RG 1.3)			Di 4 Lu 7 Mi 6 Ren 6 Ma 36
	ZB: gelblich Pu: beschleunigt Sekrete: gelb (Hitze)			Husten, weiß-gelblicher Auswurf		Wind-Hitze-Invasion	Wind-Hitze Invasion Außen-Fülle (Beeinträchtigung der Lunge)	ZK: normal ZB: weißlich-gelblich Pu: schwebend, beschleunigt	Leichtes Fieber, Husten mit weißlich-gelblichem Auswurf, auch trockener Reizhusten, leichter Durst	<i>Sang Ju Yin</i> (RG 1.2)	Ren 17 Lu 1 Lu 7 Bl 13	Wind-Hitze eliminierend Chinakohl, Rettich, Tomate, grüner Tee, Wassermelone, Sternfrucht, Karotte, Löwenzahn	
				Halsschmerzen mit gelblichem Schleim			Wind-Hitze Invasion Außen-Fülle	ZK: normal, evtl. rote Spitze ZB: dünn, gelb Pu: schwebend, beschleunigt	Fieber, leichtes oder kein Frösteln, Husten, Durst, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, Kopfschmerz	<i>Yin Qiao San</i> (RG 1.2)	Ma 9 Du 17 Di 11 Du 14 Lu 11		

Einteilung

Fieberhafte Infekte gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Meistens handelt es sich (>90%) um harmlose Virusinfekte, die sich nach 1–2 Wochen spontan wieder bessern. Meistens sind die oberen und unteren Atemwege betroffen. Es kann aber auch zu komplizierenden Verläufen durch oftmals bakterielle Superinfektionen kommen. Zusätzlich können dann eitrige Bronchitiden, Pneumonien, eitrige Sinusitis oder Otitis oder auch Meningitis etc. auftreten. Im Regelfall erfolgt die Therapie des einfachen, unkomplizierten fieberhaften Infektes am besten rein symptomatisch – d.h. ohne Antibiotika-Gabe. Dies vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Resistenz-Entwicklung bei zu freizügigem, undifferenziertem Antibiotika Einsatz im Rahmen von Virusinfektionen. Zudem besteht als weiteres Risiko der Antibiose eine oft eintretende Schädigung der körpereigenen Darmflora, was eher zu einer Verschlechterung der immunologischen Abwehrlage gegenüber zukünftigen Infekten beiträgt. Aus diesen Erwägungen bietet hier insbesondere die TCM-Therapie wertvolle Behandlungsmöglichkeiten, die nebenwirkungs- und risikoarm sind. Dies umso mehr, da die TCM ein sehr differenziertes Verständnis von diesen Infektionen bereitstellt, und diese somit individuell angehen kann. Möglicherweise könnte die chinesischen Arzneirezepturen mit ihren Vielstoffgemischen sogar antivirale und antimikrobielle Wirkeigenschaften aufweisen, wie verschiedene Untersuchungen nahelegen, ohne jedoch die Nachteile einer monosubstantiellen Antibiotikatherapie zu riskieren.

Bereits das *Shang Han Lun* (aus der Han-Dynastie, 206 v.Chr - 220 n.Chr.) differenziert mit großer Genauigkeit die einzelnen Phasen einer `Kälte-Krankheit`. Das initiale Stadium zeichnet sich demnach als Wind-Kälte Invasion in der oberflächlichen Energieschicht des Körpers mit Frösteln, Wind-Aversion und – wichtig: Schweißlosigkeit – aus. Im Folgenden kann es zu einem tieferen Eindringen in die *Yang-Ming*-Schicht kommen. Diese ist durch eine Innen-Affektion durch Hitze-Fülle – oft in den Fks. Lunge oder Magen - gekennzeichnet mit den klassischen `Vier Großen`: hohes Fieber, großer Durst, starke Schweiß und großer Puls. Dazu oft gelbliche Sekrete und Unruhe. Ein anderer Verlauf zeigt Symptome eines Shao Yang-Musters mit den abwechselnden Symptomen von Frösteln und Hitze und schubweise Fieberschübe. Dies deutet auf Pathogene in der Zwischenschicht zwischen Außen und Innen hin, sodass wechselweise Außen- und Innen-Symptome abwechseln können. Ziel der Therapie sollte sein, so früh wie möglich die Pathogene – möglichst noch in der *Tai-Yang*-Schicht – zu therapieren und nach außen zu leiten. Die `richtige` Rezeptur bewirkt mehr als nur eine symptomatische Therapie – nämlich eine tatsächliche Ursachen bezogene `Wurzelbehandlung`, indem die Pathogene über die Schweißinduktion herausbefördert werden und so der Krankheitsverlauf deutlich abgekürzt wird. Außerdem ist dies die beste Vorbeugung gegen das tiefe Eindringen und die möglichen Komplikationen wie eine bakterielle Pneumonie oder Meningitis.

Im *Shang Han Lun* wird großer Wert auf die sehr präzise Diagnostik gelegt, um die Eindringtiefe und

das Krankheitsstadium exakt zu evaluieren. Einige der hier auftretenden Syndrome sind Fülle-Zustände im Außen. Diese entstehen, wenn pathogenes *Qi* in die oberflächlichen Schichten des Organismus eingedrungen ist. Da der Zungenkörper (ZK) mehr das Innen repräsentiert, ist der ZK bei diesem Fülle-Zuständen im Außen unverändert. Lediglich der Zungenbelag weist auf die pathogenen Faktoren wie Wind-Kälte hin und der schwebende, sehr oberflächlich tastbare Puls zeigt, dass das körpereigene *Wei-Qi* mit dem pathogenen *Qi* in der Oberfläche kämpft. Besteht dagegen eine pathologische Veränderung des ZK, so ist entweder die Erkrankung bereits tiefer vorgedrungen oder es bestand bereits vor dem akuten Infekt eine Disharmonie wie z. B. ein Lungen- oder Milz-*Qi*-Mangel.

- Tai Yang-Muster Wind-Kälte – reine Fülle
- Tai Yang-Muster Wind -Kälte – bei vorgeschwächten Individuen
- Tai Yang-Muster Wind- Hitze
- Fülle-Hitze im Yang-Ming – verbunden mit den `Großen Vier` Exzessiver Schweiß, großer Puls, großer Durst, hohes Fieber
- Shao Yang-Muster Rezidivierende Verläufe mit Fieberschüben

Wirksamkeit der Rezepturen im Vergleich

Rezeptur	Frösteln, Wind- und Kälteabneigung, kein Schweiß	Grippaler Infekt mit ausgeprägten Kopf- und Nackenschmerz	Frösteln, Wind- und Kälteabneigung, Schwitzen	Bronchiale Enge, reichliches, seröses Sputum	Vorbestehende Erschöpfung und inneres Frieren, starkes Frösteln,	Weißlich-gelblicher Auswurf, leichter Durst	Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, gelbliche, eitrige Sekrete
<i>Cong Chi Tang</i> (▶ RG 1.1)	8	4	0	3	0	0	0
<i>Ma Huang Tang</i> (▶ RG 1.1)	10	5	0	8	0	0	0
<i>Ge Gen Tang</i> (▶ RG 1.1)	8	10	0	3	3	0	0
<i>Gui Zhi Tang</i> (▶ RG 1.1)	0	6	10	4	5	0	0
<i>Xiao Qing Long Tang</i> (▶ RG 1.1)	7	5	1	10	6	0	0
<i>Ma Huang Xi Xin Fu Zi Tang</i> (▶ RG 1.3)	5	4	0	6	10	0	0
<i>Sang Ju Yin</i> (▶ RG 1.2)	4	3	2	4	2	10	7
<i>Yin Qiao San</i> (▶ RG 1.2)	3	3	3	3	4	8	10

Einzelmittel bei fieberhaftem Infekt

Anmerkung Oberflächen Befreier besitzen eine diaphoretische, das heißt Schweiß induzierende Wirkung. Dies öffnet die Poren, um die eingedrungenen Pathogene über diesen Weg wieder hinaus zu befördern.

Falls bei Patienten bereits vor Therapiebeginn eine Schweißbildung vorhanden ist, deutet dies entweder eine vorbestehende Schwächung der Patienten hin oder ein schon fortgeschritteneres Krankheits-

stadium. Dann sollten daher andere Rezepturen gewählt werden, als die reinen Diaphoretika. In manchen Fällen wirkt *Ma Huang* Ephedrae Herba zu stark (bes. bei Kindern, Älteren, Herzkranken oder Patienten unter einer antiasthmatischen Medikation). In diesen Fällen wird oft das etwas mildere *Jing Jie* Schizonepetae Herba eingesetzt, das auch noch weniger trocknend wirkt und so die Säfte nicht schmälert.

Wirkung	AG	Einzelmittel
Warme, scharfe Oberflächen befreiende Arzneien	1.1	<i>Ma Huang</i> <i>Gui Zhi</i> <i>Jing Jie</i> <i>Fang Feng</i> <i>Sheng Jiang</i>
Warme, scharfe Oberflächen befreiende Arzneien – mit besonders befreiender Wirkung auf die Nase bei Infekt mit Fließschnupfen	1.1	<i>Xin Yin Hua</i> <i>Bai Zhi</i> <i>Cang Er Zi</i>
Warme, scharfe Oberflächen befreiende Arzneien – mit besonders befreiender Wirkung auf die Leitbahnen bei Infekt mit starken Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen	1.1	<i>Gui Zhi</i> <i>Qiang Huo</i> <i>Fang Feng</i> <i>Gao Ben</i>
Warme, scharfe Oberflächen befreiende Arzneien – mit besonders beruhigender Wirkung auf Magen- und Darmtrakt bei Übelkeit und Erbrechen	1.1	<i>Zi Su Ye</i> <i>Sheng Jiang</i>
Warme, scharfe Oberflächen befreiende Arzneien – mit besonders befreiender Wirkung auf die Lunge – mit Brustenge	1.1	<i>Ma Huang</i> <i>Zi Su Ye</i> <i>Gui Zhi</i>
Kühle, scharfe Oberflächen befreiende Arzneien	1.2	<i>Niu Bang Zi</i> <i>Sang Ye</i> <i>Bo He</i> <i>Chan Tui</i> <i>Sheng Ma</i>
Kühle, scharfe Oberflächen befreiende Arzneien – besonders bei Halsschmerzen und Halsekelt	1.2	<i>Niu Bang Zi</i> <i>Sang Ye</i> <i>Chan Tui</i> <i>Ju Hua</i>
Hitze und Toxine eliminierende Arzneien – wunder Rachen, eitriger Halsinfekt	2.4	<i>Lian Qiao</i> <i>Yin Jin Hua</i> <i>Ban Lan Gen</i> <i>Chuan Xin</i> <i>Lian</i> <i>Da Qing Ye</i> <i>She Gan</i>
Hitze in der Qi-Ebene klärende Arzneien – mit Bezug zu Fks. Lunge	2.1	<i>Shi Gao</i> <i>Zhi Mu</i> <i>Lu Gen</i> <i>Tian Hua Fen</i>

Warme Schleim umwandelnde Arzneien – seröser, weißliches Sputum	6.1	<i>Ban Xia , Jie Geng Bai Qian</i>
Kühle Schleim umwandelnde Arzneien - gelbliches Sputum	6.2	<i>Gua Lou , Chuan Bei Mu Zhe Bei Mu Da Nan Xing</i>
Schleim umwandelnde AM, die Husten und Keuchatmung stillen	6.3	<i>Xing Ren , Sang Bai Pi Bai Bu Bai Guo (13) Pi Pa Ye</i>
Qi stärkende Arzneien, die besonders das Lungen-Qi tonisieren bei Kurzatmigkeit, leiser Stimme, Redeunlust und Erschöpfung in späten Phasen eines Infektes oder zögerlicher Genesung	12.1	<i>Tai Zi Shen Xi Yang Shen (12.4) Shan Yao Dang Shen Huang Qi Ren Shen Gan Cao</i>
Arzneien, die besonderen Bezug zum Wei-Qi haben als Infekt-Prophylaxe und zur Immunstimulation	1.1, 12.1	<i>Fang Feng Huang Qi Bai Zhu</i>

Akupunktur

Wind-Kälte eliminierend

- 3E 5 und Gb 20 eliminieren Wind
- Kombination Lu 7 und Di 4 – klären Pathogene nach Außen

Wind-Hitze eliminierend

- 3E 5 Lu 11 bluten lassen
- Kombination Di 11 und Du 14 (sedieren – eliminiert Hitze und senkt Fieber)

Lungen-Hitze klärend bei Husten mit eitrigem Auswurf

- Lokalpunkte Ren 17 und BI 13
- Dazu die Kombination Lu 5 Di 11 und Du 14

Lungen-Qi-Stagnation und -Rebellion lindernd – Husten stillend

- Lokalpunkte Ren 17 und BI 13
- Dazu die Kombination Lu 7 Pc 6 und Ren 6

Toxine eliminierend *Jing*-Punkte bluten lassen, um Hitze-Toxine zu eliminieren Di 1 und Lu 11 zusätzlich Lu 6

Bei Halsweh und Heiserkeit Di 18 (bes. bei plötzlichem Stimmverlust und starken Lymphknotenschwellungen), Ma 45

Bei Lungen- und Nieren-Yin-Mangel mit trockenem Husten Ren 17 und Ren 4 Lu 9 Ni 6 und MP 6

Um die Wei-Qi-Ebene zu stärken und so übermäßige Schweiß zu stoppen

- Kombination Di 11 und Du 14
- Dazu allgemein Qi tonisierende Punkte Ma 36 MP 6 Ren 6

Ohrakupunktur Lunge, Magen, Niere, Allergie

Diätetik

Grundsätzliches Weiße und scharfe Nahrungsmittel

Gemäß der Signaturen-Lehre, wonach bereits im äußeren Erscheinungsbild die innen wohnende Wirkung sichtbar wird – braucht es bei Erkrankungen der Lunge weiße Nahrungsmittel. Weiß entspricht der Wandlungsphase Metall und dem Lungen-Funktionskreis. Daher sind bei chronischer Bronchitis ratsam Reis, alle Lauch- und Zwiebelgewächse (Frühlingszwiebeln, Knoblauch, etc.), Rettich, Birne, Spargel, Sellerie, Kohlrabi, Weißkohl.

Des Weiteren ist der Geschmack scharf die Oberfläche öffnend und diaphoretisch und somit hilfreich, um vorhandene Rest-Pathogene zu eliminieren frischer Ingwer, Frühlingszwiebel, Rettich, Pfeffer, Chillies. Dabei sollte aber die trocknende Wirkung beachtet werden.

Milchprodukte stellen insofern eine Ausnahme dar, da sie zu vermehrter Schleimbildung führen können. Daher sind sie nicht für Patienten mit reichlichem Sputum geeignet, wohl aber in Fällen eines Yin-Mangels. Am bekömmlichsten in Form von z. B. Lassi – Naturjoghurt mit Wasser im Verhältnis 1:1 verquirlt.

Wind-Kälte eliminierend Frischer Ingwer, Frühlingszwiebel, Rettich, Pfeffer

Wind-Hitze eliminierend Chrysanthemenblütentee, Minztee, Rettich, Bambussprosse, Birne, grüner Tee, Stangensellerie, Wasserkastanie, Sonnenblumenkerne

Lungen - und Milz-Qi stärkend Hirse, Gerste, Buchweizen, Karotte, Hülsenfrüchte inkl. Tofu (nur

erwärmt), leicht verdauliches, mageres Fleisch, Huhn

Qi-Blockaden lösend Mandarine, Pampelmuse, Ingwer, Kardamom

Schleim umwandelnd Pinienkerne, Erdnuss, Rettich, Bambussprosse, Aprikose, Birne, Zitrone

Lungen-Yin nährend Gekochte Früchte (Sauerkirsch-, Apfel- oder Birnenkompott), Beeren-Obst (Blaubeeren, Gouqi-Beeren, Weinbeeren), Dattel, Birne, Aprikose, Feige, Erdnuss, Weizen, gekeimter Weizen, Hafer, Eigelb, Milch, Frischkäse, (bes. auch Schaf- und Ziegenmilch), Karotte, Sojabohne, Lotoswurzel, Longanfrucht, Schweineherz, Fasan, Ente, Mandel, Honig

Meide Speisen, die adstringierend sind und so Pathogene in der Oberfläche tiefere ´hineinziehen´ könnten. Dazu zählt saures Obst oder die beliebte Zitrone bei Infekt. Auch schwere Speisen – wie vor allem fette Fleischgerichte – belasten den Organismus zu stark.

Allgemeine Hinweise bei fieberhaftem Infekt

Auch wenn diese obigen Maßnahmen sehr oft ausgezeichnete Resultate bringen, ist doch eine kurze komplette Ruhephase wichtig, um dem Körper auch die notwendige Schonung zu gewähren, die eine rasche Genesung erfordert. Besonders dann - mit evtl. nur ein bis drei Tagen zu Hause und ggfs. Bettruhe - lässt sich der Infekt rasch vollständig überwinden und der Patient ist dann wieder wirklich fit. Während er/sie sich sonst noch ein paar Tage – nicht selten unter Antibiotika- und Schmerzmitteleinnahme – trotzdem zur Arbeit schleppt, einige Kollegen ansteckt und dann doch mit eitriger Bronchitis für drei

Wochen komplett in den Krankenstand fällt. Nach einem Infekt kann eine Unterstützung einer gesunden Darmflora mittels Probiotika sinnvoll sein.

III Materia Medica

1 Die Oberfläche befreiende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

1.1 Warme, scharfe, die Oberfläche befreiende Arzneien

1.2 Kühle, scharfe, die Oberfläche befreiende Arzneien

2 Hitze klärende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

2.1 Feuer ableitende Arzneien

2.2 Blut kühlende Arzneien

2.3 Hitze klärende, Nässe trocknende Arzneien

2.4 Hitze klärende, Toxine mildernde Arzneien

2.5 Leere-Hitze klärende Arzneien

3 Nach unten ableitende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

3.1 Purgierende Arzneien

3.2 Laxierende Arzneien

4 Nässe ausleitende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

5 Wind-Nässe vertreibende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

6 Schleim transformierende und Husten stillende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

6.1 Warme, Schleim-Kälte umwandelnde Arzneien

6.2 Kühle, Schleim-Hitze umwandelnde Arzneien

6.3 Husten stillende, Keuchen lindernde Arzneien

7 Aromatische, Nässe transformierende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

8 Nahrungsstagnation lindernde Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

9 Qi regulierende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

10 Blut regulierende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

10.1 Blut belebende Arzneien

10.2 Blutungen stoppende Arzneien

11 Das Innen wärmende, Kälte austreibende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

12 Tonisierende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

12.1 Qi tonisierende Arzneien

12.2 Blut tonisierende Arzneien

12.3 Yang tonisierende Arzneien

12.4 Yin tonisierende Arzneien

13 Adstringierende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

14 Den Geist beruhigende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

14.1 Absenkende, den Geist beruhigende Arzneien

14.2 Das Herz nährend, den Geist beruhigende Arzneien

15 Aromatische, die Sinne öffnende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

16 Leber besänftigende und Wind eliminierende Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

17 Antiparasitäre Arzneien

Arzneigruppen-Überblick

18 Externa – Arzneien zur äußeren Anwendung

Arzneigruppen-Überblick

1 Die Oberfläche befreiende Arzneien

1.1 Warme, scharfe die Oberfläche befreiende Arzneien

Bai Zhi (Angelicae Dahuricae Radix)

Cang Er Zi (Xanthii Fructus)

Cong Bai (Allii Fistulosi Bulbus)

E Bu Shi Cao (Centipediae Herba)

Fang Feng (Saposhnikoviae Radix)

Gao Ben (Ligustici Rhizoma et Radix)

Gui Zhi (Cinnamomi Ramulus)

Jing Jie (Schizonepetae Herba)

Ma Huang (Ephedrae Herba)

Qiang Huo (Notopterygii Rhizoma et Radix)

Sheng Jiang (Zingiberis Rhizoma Recens)

Xiang Ru (Moslae Herba)

Xin Yi (Magnoliae Flos)

Zi Su Ye (Perillae Folium)

1.2 Kühle, scharfe die Oberfläche befreiende Arzneien

Bo He (Menthae Haplocalycis Herba)

Chai Hu (Bupleuri Radix)

Chan Tui (Cicadae Periostracum)

Dan Dou Chi (Sojae Semen Praeparatum)

Fu Ping (Spirodela Herba)

Ge Gen (Puerariae Lobatae Radix)

Ju Hua (Chrysanthemi Flos)

Man Jing Zi (Viticis Fructus)

Mu Zei (Equiseti Hiemalis Herba)

Niu Bang Zi (Arctii Fructus)

Sang Ye (Mori Folium)

Sheng Ma (Cimicifugae Rhizoma)

Arzneigruppen-Überblick

Indikation nach TCM-Kriterien

Eine Invasion pathogener Faktoren in die Oberfläche. Dies ist eine Fülle-Situation mit eingedrungener Wind-Kälte oder Wind-Hitze im Außen.

Untergruppen und typische Arzneien

- Warme, scharfe, die Oberfläche befreiende Arzneien *Ma Huang* (Ephedrae Herba)
▶ AG 1.1
- Kühle, scharfe, die Oberfläche befreiende Arzneien *Bo He* (Menthae Haplocalycis Herba) ▶ AG 1.2

Wirkung

Die Oberflächenbefreier werden auch als Diaphoretika bezeichnet. Es sind Arzneien, die in die Oberfläche des Körpers eingedrungene pathogene Faktoren wieder eliminieren und ausleiten können. Dies tun sie durch ihre scharfe Natur, die eine Oberfläche öffnende Wirkung entfaltet. Dadurch führen diese Arzneien zu einer Öffnung der Poren und zum Schwitzen. Durch die pathogenen Faktoren kommt es in der Regel zu einer Blockierung der Poren, sodass der Patient typischerweise nicht oder ungenügend schwitzt. Das Schwitzen bringt die krankmachenden Agentien wieder heraus, und die Gesundung geschieht in der Folge sehr rasch.

Typische Symptome

Akute grippale Infekte (Äußerer Wind) mit gleichzeitiger Abneigung gegen Wind und Kälte (Frösteln) und leichtem Fieber; kein oder nur leichtes Schwitzen; Kopfschmerzen, Halskratzen oder Halsschmerzen; Abgeschlagenheit, laufender Nase, wässrigen Sekreten, thorakalem Druckgefühl, auch bronchiale Verengung, Schweratmigkeit, serösem Auswurf aus den Bronchien

Indikationen

Bei den pathogenen Faktoren handelt es sich in erster Linie um Wind, der sich oft mit anderen Faktoren, am häufigsten mit Kälte oder Hitze, verbindet. Einige Arzneien wirken darüber hinaus noch auf zusätzlich eingedrungene Nässe. Die pathogenen Agentien treffen naturgemäß zuerst auf die Oberfläche (also die *Wei-Qi*-Ebene) und somit auf den am weitesten außen gelegenen Funktionskreis, die Lunge. Daher wirken fast alle diese Arzneien auf den Funktionskreis Lunge.

Befunde

Zungenkörper Der ZK ist unauffällig, da sich die Erkrankung nur in der Oberfläche abspielt. Der ZK spiegelt in erster Linie das Innen wider, das in diesem Falle nicht betroffen ist.

Zungenbelag Der ZB ist bei Wind-Kälte weißlich, dünn, bei Wind-Hitze gelblich. Er ist ein guter Indikator für pathogene Faktoren.

Puls Der Puls ist voll als Zeichen, dass es sich um einen Fülle-Zustand handelt. Außerdem ist

der Puls schwebend, was bedeutet, dass er oberflächlich zu tasten ist. Dies zeigt an, dass das körpereigene *Qi* im „Kampf“ gegen die eingedrungenen pathogenen Faktoren an die Oberfläche gekommen ist.

Leitsymptome

Frösteln, evtl. leichtes Fieber, große Abneigung gegen Wind und Kälte, Kopfschmerzen, Blässe, Abgeschlagenheit, seröse Sekrete

Anwendungsbeispiele

Grippale Infekte, Erkältungen und Virusinfektionen

Häufige Kombinationen

Die Oberflächenbefreier werden je nach Befund kombiniert mit Schleim lösenden Arzneien der Gruppe 6, Wind-Nässe eliminierenden Arzneien der Gruppe 5 und bei Hitze oder Hitze-Toxinen mit Hitze klärenden Arzneien der Gruppe 2. Besteht ein gleichzeitiger energetischer Mangel im Innen, sind in einigen Rezepturen auch tonisierende Arzneien mit den Oberflächenbefreiern kombiniert.

Nebenwirkungen

Diese Arzneien trocknen die Säfte und zerstreuen das *Qi* durch ihre Schärfe und die schweißtreibende Wirkung. Deshalb sollten sie vorsichtig eingesetzt werden

- bei älteren Patienten mit einem *Yin*-Mangel
- bei Kindern, die rasch einen *Yin*-Mangel bekommen können
- bei erschöpften Personen mit *Qi*-Mangel

Kontraindikationen und Sicherheitshinweise

Oberflächenbefreier sind nicht (mehr) indiziert, wenn die Erkrankung nur im Innen besteht.

Korrespondierende Akupunkturpunkte

- Öffnende und ausleitende Punkte
Di 4 *Hegu*, Gb 20 *Fengchi*, SJ 5 *Waiguan*,
Lu 7 *Lieque*
- Bei Wind-Hitze auch Di 11 *Quchi*,
Du 14 *Dazhui*, Bl 13 *Feishu*

Charakterisierung der die Oberfläche befreienden Arzneien

Wirkung Befreien die Oberfläche von pathogenen Faktoren durch Schweißinduktion, diaphoretisch

Eigenschaften Meist scharf: warmes (► AG 1.1) und kühles (► AG 1.2) Temperaturverhalten

Pathogene Faktoren Wind-Kälte, Wind-Hitze

Typische Arzneien

- Warme, scharfe, die Oberfläche befreiende Arzneien
z. B. *Ma Huang* (*Ephedrae Herba*) ► AG 1.1
- Kühle, scharfe, die Oberfläche befreiende Arzneien
z. B. *Chai Hu* (*Bupleuri Radix*) ► AG 1.2

Indikation Wind-Kälte bzw. Wind-Hitze im Außen: Fülle-Zustand

Nebenwirkung Trocknend

Vorsicht Bei *Yin*-Mangel und genereller Schwäche

Wirkort Lunge

Therapie-Prinzip (Ba Fa) *Han Fa* – schweiß-induzierende Methode

Acht Leitkriterien (Ba Gang)

Diese Leitkriterien beschreiben den Energiezustand des Patienten, für den diese Arzneigruppe angezeigt ist.

Lokalisierung Außen

Qualität Kälte, Hitze

Quantität Fülle

1.1 Warme, scharfe, die Oberfläche befreiende Arzneien

Bái Zhǐ

Angelicae Dahuricae Radix

白芷

Deutscher Name Sibirische Engelwurz

Englischer Name Dahurian Angelica Root

Familie Doldenblütler – Umbelliferae

Offizinelle Spezies *Angelica dahurica*, *Angelica dahurica* var. *formosana*

Eigenschaften

Temperatur Warm

Geschmack Scharf

Funktionskreis Magen, Dickdarm, Lunge

Wirkung

- Öffnet die Oberfläche und vertreibt pathogenen Wind und wirkt dadurch schmerzstillend
- Öffnet die Nase
- Leitet Eiter und pathogene Nässe aus

Indikationen

- Akute Wind-Kälte Schnupfen, verstopfte oder laufende Nase
- Chronifizierte Zustände von Wind-Kälte-Erkrankungen mit blockierter Nase Ozaena, Supraorbitalschmerz, eitriger, dicker, klebriger

Nasenschleim bei Rhinitis und Sinusitis, chronisch blockierte Nasenatmung, verstopfte Nase

- Schmerzen, Schwellungen, Eiter Beulen, Karbunkel, Abszesse, Pusteln; Zahnschmerzen
- Nässe im Unteren Jiao Leukorrhö, vaginaler Ausfluss, in der Regel durch Nässe-Kälte; bei der Kombination mit den entsprechenden Arzneien auch bei Ausfluss vom Nässe-Hitze-Typ

Kontraindikationen und Sicherheitshinweise

- Allergie gegen die Arznei
- Vorsicht vor starker UV-Lichtexposition; phototoxische Hautreaktionen sind aufgrund des Furocumaringehalts möglich.

Schwangerschaft und Stillzeit

Während jahrhundertelanger Anwendung sind keine relevanten Risiken bekannt geworden. Aussagefähige Untersuchungen zur Sicherheit in der Schwangerschaft oder Stillzeit liegen nicht vor.

Pharmakologie

- Das Arzneidekokt zeigte in vitro schwache Östrogeneffekte.
- Wässrige Extrakte zeigten in vitro (Ames-Test, Bacillus-subtilis-Test, unscheduled DNA synthesis-Test) keine Hinweise auf Mutagenität, bis auf einen Ames-Test (ohne nähere Angaben).

Dosierung und Zubereitung

Dosierung 3–10 g

Zubereitung Erster Kochvorgang 30–45 Min.;
zweiter Kochvorgang 15–25 Min.

Kommentar

Bai Zhi hat eine stark öffnende und ausleitende Kraft. Ihr Bezug ist auch der Bereich der *Yang Ming*-Leitbahnen im Bereich des Kopfs – also Magen- und Dickdarm-Leitbahn.

Typische Rezepturen mit Bai Zhi

- *Wu Ji San* (Fünf Anhäufungen Pulver)
 - ▶ RG 1.4
- *Cang Er Zi San* (Xanthii Fructus Pulver)
 - ▶ RG 1.1

Cāng Ěr Zǐ

Xanthii Fructus

蒼耳子 苍耳子

Deutscher Name Sibirischer Spitzklett

Englischer Name Siberian Cocklebur Fruit, Xanthium Fruit

Familie Korbblütler – Compositae

Offizinelle Spezies *Xanthium sibiricum*

Eigenschaften

Temperatur Warm

Geschmack Scharf, bitter

Funktionskreis Lunge

Wirkung

- Öffnet die Nase und macht sie frei
- Leitet Wind-Nässe aus, stillt den Schmerz
- Stillt Juckreiz

Indikationen

- Allergische Rhinitis, Sinusitis, Kopfschmerzen mit laufender oder verstopfter Nase, chronische Rhinitis, chronisch verstopfte Nase
- Wind-Nässe-Bi-Syndrom Rheumatoide Gelenkschmerzen, Krämpfe, Paresen
- Hautaffektionen, juckende Ausschläge

Kontraindikationen und Sicherheitshinweise

- Allergie gegen Korbblütler

- Die Droge ist toxisch und erfordert eine fachgerechte Präparierung. Bei Dosisüberschreitung können toxische Reaktionen auftreten, u.a. Lebertoxizität und Nierenversagen.

Schwangerschaft und Stillzeit

Wegen Toxizität mit Vorsicht anzuwenden; aussagefähige Untersuchungen zur Sicherheit in der Schwangerschaft oder Stillzeit liegen nicht vor.

Pharmakologie

Wässrige Extrakte zeigten in vitro (Ames-Test, UDS-Test) keine Hinweise auf Mutagenität.

Dosierung und Zubereitung

Dosierung 3–10 g

Zubereitung Erster Kochvorgang 30–45 Min.; zweiter Kochvorgang 15–25 Min.

Kommentar

Auch als zusätzliche Arznei geeignet bei äußeren Wind-Erkrankungen in der Oberfläche mit spaltenden Kopfschmerzen, die in den Nacken ausstrahlen.

Typische Rezepturen mit Cang Er Zi

Cang Er Zi San (Xanthii Fructus Pulver) ► RG 1.1

Cōng Bai

Allii Fistulosi Bulbus

蔥白 葱白

Deutscher Name Frühlingszwiebel

Englischer Name Spring Onion, Scallion

Familie Liliengewächse – Liliaceae

Offizielle Spezies *Allium fistulosum*

Eigenschaften

Temperatur Warm

Geschmack Scharf

Funktionskreis Lunge, Magen

Wirkung

- Öffnet die Oberfläche, leitet Wind-Kälte aus, induziert Schweiß
- Vertreibt Kälte durch das Beleben des **Yang** und **Qi**
- Lindert Toxine

Indikationen

- Frühstadium eines grippalen Infekts, leichtere Erkältungskrankheiten im Beginn, verstopfte Nase
- Abdominales Kälte- und Völlegefühl, Bauchschmerzen

- Wunden, Abszesse: für diese Indikationen wird das Mittel äußerlich als Auflage und Umschlag angewendet

Kontraindikationen und Sicherheitshinweise

Allergie gegen die Arznei

Schwangerschaft und Stillzeit

Während jahrhundertelanger Anwendung sind keine relevanten Risiken bekannt geworden. Aussagefähige Untersuchungen zur Sicherheit in der Schwangerschaft oder Stillzeit liegen nicht vor.

Dosierung und Zubereitung

Dosierung 3–9 g

Zubereitung Erster Kochvorgang 30–45 Min.; zweiter Kochvorgang 15–25 Min.

Kommentar

Cong Bai ist ein mild wirkendes Mittel. Im Frühstadium eines leichten grippalen Infekts sind die Frühlingszwiebeln mit Soja – zubereitet als *Cong Chi Tang* (Dekokt mit Allii Fistulosi Bulbus und Sojae Semen Praeparatum) – ein gutes, sehr mildes Mittel. Bei ausgeprägteren Erkrankungen und Erkältungen wird man eher auf die stärkeren Rezepturen, wie *Ma Huang Tang* (Ephedrae Herba

Dekokt), zurückgreifen, die in ihrer schweißtreibenden Wirkung effektiver sind.

Typische Rezepturen mit Cong Bai

Cong Chi Tang (Dekokt mit *Allii Fistulosi* Bulbus und *Sojae Semen Praeparatum*) ► RG 1.1

IV Rezepturen

1 Die Oberfläche befreiende Rezepturen

- 1.1 Rezepturen bei Wind-Kälte im Außen
- 1.2 Rezepturen bei Wind-Hitze im Außen
- 1.3 Rezepturen bei Wind-Hitze im Außen und Mangel im Innen
- 1.4 Rezepturen bei Fülle im Außen und Innen

2 Hitze klärende Rezepturen

- 2.1 Rezeptur, die Hitze aus der Qi-Ebene beseitigt
- 2.2 Rezeptur, die Hitze aus der Blut-Ebene beseitigt
- 2.3 Rezepturen, die Hitze beseitigen und Toxine lindern
- 2.4 Rezepturen, die Hitze aus den Organen beseitigen
- 2.5 Rezeptur, die Hitze durch Leere klärt

3 Nach unten abführende Rezepturen

- 3.1 Rezepturen, die Hitze-Ansammlungen abführen
- 3.2 Rezeptur, die wärmt und abführt
- 3.3 Rezepturen, die den Darm befeuchten und Stuhlblockaden auflösen

4 Harmonisierende Rezepturen

- 4.1 Rezepturen, die die Shao-Yang-Ebene harmonisieren
- 4.2 Rezepturen, die Magen und Darm harmonisieren
- 4.3 Rezepturen, die Magen und Darm harmonisieren

5 Trockenheit behandelnde, befeuchtende Rezepturen

6 Nässe ausleitende Rezepturen

- 6.1 Rezepturen, die die Miktion fördern und Nässe abfließen lassen
- 6.2 Rezepturen, die Nässe-Trübheit transformieren
- 6.3 Rezepturen, die Nässe-Hitze beseitigen
- 6.4 Rezeptur, die wärmt und Wasser und Nässe transformiert
- 6.5 Rezepturen, die Wind-Nässe eliminieren

7 Rezepturen, die das Innen wärmen und Kälte vertreiben

- 7.1 Rezeptur, die die Leitbahnen wärmt und Kälte zerstreut
- 7.2 Rezepturen, die die Mitte wärmen und Kälte zerstreuen
- 7.3 Rezeptur, die ein zerstörtes Yang rettet

8 Tonisierende Rezepturen

- 8.1 Qi tonisierende Rezepturen
- 8.2 Blut nährenden Rezepturen
- 8.3 Qi und Blut tonisierende Rezepturen
- 8.4 Yang stärkende Rezepturen
- 8.5 Yin nährenden Rezepturen

9 Qi regulierende Rezepturen

- 9.1 Rezepturen, die den Qi-Fluss fördern
- 9.2 Rezepturen, die rebellierendes Qi nach unten leiten

10 Blut belebende Rezepturen

- 10.1 Blut belebende Rezepturen
- 10.2 Mens wärmende und Blut-Stasen eliminierende Rezepturen
- 10.3 Rezepturen, die Blutungen stoppen

11 Stabilisierende und haltende Rezepturen (Adstringenzien)

- 11.1 Rezepturen, die das Außen-Wei-Qi und die Lunge stabilisieren
- 11.2 Rezepturen, die den Darm stabilisieren
- 11.3 Rezepturen, die die Niere stabilisieren
- 11.4 Rezepturen, die den Uterus stabilisieren

12 Shen beruhigende Rezepturen (Sedativa)

- 12.1 Rezepturen, die das Herz nähren und den Geist beruhigen
- 12.2 Rezeptur, die sediert und den Geist beruhigt

13 Wind eliminierende Rezepturen

- 13.1 Rezepturen, die Wind aus der Haut und den Leitbahnen eliminieren
- 13.2 Rezepturen, die inneren Wind eliminieren

14 Schleim behandelnde Rezepturen

- 14.1 Rezeptur, die Nässe trocknet und Schleim transformiert
- 14.2 Rezepturen, die Hitze klären und Schleim transformieren
- 14.3 Rezeptur, die Trockenheit befeuchtet und Schleim transformiert
- 14.4 Rezeptur, die wärmt und Kälte-Schleim transformiert
- 14.5 Rezepturen, die Schleim transformieren und Wind eliminieren

15 Nahrungs-Stagnation beseitigende Rezepturen

16 Parasiten eliminierende Rezeptur

1 Die Oberfläche befreiende Rezepturen

1.1 Rezepturen bei Wind-Kälte im Außen

Cang Er Zi San (Xanthii Fructus Pulver)

Chuan Xiong Cha Tiao San
(Chuanxiong Rhizoma Pulver, das man mit grünem Tee einnimmt)

Cong Chi Tang
(Dekokt mit Allii Fistulosi Bulbus und Sojae Semen Praeparatum)

Ge Gen Tang (Puerariae Radix Dekokt)

Gui Zhi Tang (Cinnamomi Ramulus Dekokt)

Ma Huang Tang (Ephedrae Herba Dekokt)

Xiang Ru San (Moslae Herba Pulver)

Xiao Qing Long Tang
(Kleines Blaugrüner Drachen Dekokt)

1.2 Rezepturen bei Wind-Hitze im Außen

Sang Ju Yin
(Mori Folium und Chrysanthemi Flos Dekokt)

Yin Qiao San
(Lonicerae Flos und Forsythiae Fructus Pulver)

1.3 Rezepturen bei Wind im Außen und Mangel im Innen

Ma Huang Fu Zi Xi Xin Tang
(Ephedrae Herba, Asari Radix et Rhizoma und Aconiti Lateralis Radix Praeparata Dekokt)

Ren Shen Bai Du San
(Ginseng Radix et Rhizoma Pulver zur Überwindung pathogener Einflüsse)

Shen Su Yin
(Ginseng Radix et Rhizoma und Perillae Folium Dekokt)

1.4 Rezepturen bei Fülle im Außen und Innen

Fang Feng Tong Sheng San
(Pulver mit Saposhnikoviae Radix, das weisse Blockaden löst)

Ge Gen Huang Qin Huang Lian Tang
(Puerariae Radix, Coptidis Rhizoma und Scutellariae Radix Dekokt)

Wu Ji San (Fünf Anhäufungen Pulver)

1.1 Rezepturen bei Wind-Kälte im Außen

Cāng Ěr Zǐ Sǎn

Xanthii Fructus Pulver

苍耳子散

Englischer Name Xanthium Powder

Quelle *Ji Sheng Fang* (Rezepturen, die den Lebenden bei-
stehen)

Eigenschaften

Temperatur Warm

Wirkort Außen, *Tai Yang*

Funktionskreis Lunge

Energiezustand des Patienten Fülle

Konstitution Unauffällig

Wirkung

- Treibt äußere Wind-Erkrankungen aus und öffnet die Oberfläche (diaphoretisch)
- Öffnet die Nase
- Stoppt Schmerzen

Zusammensetzung und Analyse

Arzneimittel	AG	Dosis	Wirkung
<i>Cang Er Zi</i> (Xanthii Fructus)	1.1	6–9 g	Lösen Wind-Kälte aus der Oberfläche und öffnen die Nase; <i>Bai Zhi</i> unterstützt zusätzlich die Ausscheidung von Sekret
<i>Xin Yi</i> (Magnoliae Flos)	1.1	3–6 g	
<i>Bai Zhi</i> (Angelicae Dahuricae Radix)	1.1	6–9 g	
<i>Bo He</i> (Menthae Haplocalycis Herba) ¹	1.2	3–6 g	Löst Wind-Hitze aus der Oberfläche, öffnet die Nase, bringt die Rezeptur mit seiner Leichtigkeit zum Kopf und setzt einen kühlen Gegenpol zu den drei warmen Mitteln

¹ Nachträglich hinzufügen, nur kurz aufkochen, zur Dosierung von *Bo He* ► Kommentar

Symptome

- Nase verstopft oder zähes Nasensekret
- Druckgefühl im Bereich der Nasennebenhöhlen
- Kopfschmerzen, besonders im Stirnbereich
- Schwindel

Befunde

Zungenkörper Evtl. ohne Befund oder gedunsen

Zungenbelag Weißlich, evtl. etwas dicker

Puls Oberflächlich, schlüpfzig

Indikationen nach TCM

- Äußere Wind-Kälte-Affektion mit Stagnation von Schleim im Nasen- und Nebenhöhlenbereich
- Wind-Hitze-Affektion mit Modifikationen

Anwendungsbeispiele

- Akute oder chronische Rhinitis oder Sinusitis; bei Hitzezeichen nur mit Modifikationen
- Allergische Rhinitis

Modifikationen

Symptom	Arzneimittel	AG	Dosis
Hitze mit eitrigem oder gelbem Nasensekret	+ <i>Jin Yin Hua</i> (<i>Lonicerae Japonicae Flos</i>)	2.4	9 g
	+ <i>Huang Qin</i> (<i>Scutellariae Radix</i>)	2.3	9 g
	+ <i>Yu Xing Cao</i> (<i>Houttuyniae Herba</i>)*	2.4	6 g
Viel Schleim und klebrigem Zungenbelag	+ <i>Zhi Ban Xia</i> (<i>Pinelliae Rhizoma Praeparatum</i>)	6.1	9 g
	+ <i>Chen Pi</i> (<i>Citri Reticulatae Pericarpium</i>)	9	6 g
Zusätzlicher Husten mit zähem Sekret	+ <i>Chuan Bei Mu</i> (<i>Fritillariae Cirrhosae Bulbus</i>)*	6.2	3–6 g
	+ <i>Gua Lou</i> (<i>Trichosanthis Fructus</i>)	6.2	3–6 g
Gleichzeitiger Lungen- <i>Yin</i> -Mangel mit sehr trockenen Schleimhäuten	+ <i>Dang Gui</i> (<i>Angelicae Sinensis Radix</i>)	12.2	6–9 g
	+ <i>Mai Dong</i> (<i>Ophiopogonis Radix</i>)*	12.4	9 g
	+ <i>Nan Sha Shen</i> (<i>Adenophorae Radix</i>)*	12.4	9 g

* Leicht kalt

Kontraindikationen und Sicherheitshinweise

- Allergie gegen Bestandteile der Rezeptur oder Menthol
- Überdosierung vermeiden ► *Cang Er Zi*
- Starke vasokonstriktive Eigenschaften an der Nasenschleimhaut ► *Xin Yi*
- Vorsicht vor intensiver UV-Lichtexposition
► *Bai Zhi*

Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangerschaft Mit Vorsicht anzuwenden
► *Cang Er Zi*, *Xin Yi*. Aussagefähige Untersuchungen zur Sicherheit der Rezeptur in der Schwangerschaft liegen nicht vor.

Stillzeit Mit Vorsicht anzuwenden ► *Cang Er Zi*,
Bo He

Interaktionen

► *Xin Yi*

Kommentar

- *Cang Er Zi San* weist mit drei warmen und nur einem kühlen Mittel insgesamt eine warme Temperatur auf. In der Praxis transformiert eine Schleimblockade allerdings immer sehr schnell zu heißem Schleim. Diese Rezeptur wird deshalb oft mit kalten Arzneien modifiziert.
- Die spezielle Eigenschaft dieser Mischung ist das Öffnen der Nase und Nasennebenhöhlen und das Durchdringen von Schleim. Sie wird eingesetzt, wenn eine blockierte Nase das Hauptmerkmal einer Krankheit ist.
- Ursprünglich wurden die vier Mittel dieser Mischung als Pulver zusammen mit einem Tee aus Grüntee und *Cong Bai* (*Allii fistulosi* Bulbus) ► AG 1.1 eingenommen.

Korrespondierende Akupunktur

- Di 4 *Hegu*, Di 11 *Quchi* (bei Wind-Hitze)
- Bl 2 *Zanzhu*, Di 20 *Yingxiang* (Lokalpunkte)
- M-HN 3 *Yintang*, M-HN 14 *Bitong* (Extrapunkte)
- SJ 5 *Waiguan* (eliminiert pathogene Faktoren, reguliert das *Qi/Luo*-Punkt)
- Lu 7 *Lieque* (*Luo*-Punkt, senkt Lungen-*Qi* ab)
- Bl 13 *Feishu* (*Shu*-Punkt der Lunge)
- Bl 20 *Pishu* (Arealfernpunkt für das Abdomen, stützt das *Qi* der Mitte)
- Ma 40 *Fenglong* (wandelt Schleim um, Fernpunkt für die Nasennebenhöhle-Region)

Diätetik

Wind-Kälte eliminieren Frühlingzwiebel, Paprika, Ingwer, Knoblauch, Chilischote, Koriander

Milz- und Lungen-*Qi* stärken Buchweizen, Gerste, Sojabohnen, Fenchel

Meiden Alkohol, Raffinadezucker, Milchprodukte, fettes Fleisch. Nicht selten erzeugt Alkohol bei empfindlichen Patienten Nässe-Hitze besonders im Bereich der Nase und Nasennebenhöhlen und erhält schon bei relativ moderatem, regelmäßigem Konsum eine chronische Sinusitis aufrecht. Ein Übermaß an Süßem belastet die Milz, da leicht zu viel Nässe produziert wird; ebenfalls kann viel Kaltes und Rohkost die Milz belasten. Milchprodukte können vermehrt Schleim erzeugen.

Chuān Xióng Chá Tiáo Sǎn

Chuanxiong Rhizoma Pulver, das man mit grünem Tee einnimmt

川芎茶调散

Englischer Name Ligusticum Chuanxiong

Powder to be taken with Green Tea

Quelle *Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang* (Rezepturensammlung von kaiserlicher Gnade aus der Tai-Ping-Ära)

Eigenschaften

Temperatur Warm

Wirkort Außen, *Tai Yang*

Funktionskreis Lunge

Energiezustand des Patienten Fülle

Konstitution Kräftig

Wirkung

- Zerstreut Wind
- Stoppt Schmerzen im Kopfbereich

Zusammensetzung und Analyse

Arzneimittel	AG	Dosis	Wirkung
<i>Bo He</i> (Menthae Haplocalycis Herba)	1.2	12 g	Löst Wind-Hitze aus der Oberfläche und klärt den Kopf
<i>Chuan Xiong</i> (Chuanxiong Rhizoma)	10.1	6 g	Stoppt Kopfschmerzen im <i>Shaoyang</i> - und im <i>Jueyin</i> -Bereich (temporal und Vertex)
<i>Qiang Huo</i> (Notopterygii Rhizoma et Radix)	7.1	3 g	Löst Wind-Kälte aus der Oberfläche; stoppt Kopfschmerzen im Taiyang-Bereich (Occiput)
<i>Bai Zhi</i> (Angelicae Dahuricae Radix)	1.1	3 g	Löst Wind-Kälte aus der Oberfläche; stoppt Kopfschmerzen im Yangming-Bereich (orbital, maxillär)
<i>Xi Xin</i> (Asari Radix et Rhizoma) ¹	1.1	3 g	Löst Wind-Kälte aus der Oberfläche; bewegt stark das <i>Qi</i> und stoppt Schmerzen; stoppt Kopfschmerzen im <i>Shaoyin</i> -Bereich (Scheitel, orbital, Zähne)
<i>Jing Jie</i> (Schizonepetae Herba)	1.1	6 g	Lösen Wind aus der Oberfläche und befreien das Abwehr- <i>Qi</i>
<i>Fang Feng</i> (Saposhnikoviae Radix)	1.1	4 g	
<i>Gan Cao</i> (Glycyrrhizae Radix et Rhizoma)	12.1	3 g	Harmonisiert die Inhaltsstoff dieser Rezeptur

¹ *Xi Xin* ist aufgrund des möglichen Inhaltsstoffs Aristolochiasäure in Deutschland und der Schweiz verboten. In dieser Mischung kann es durch 6 g *Gao Ben* (Ligustici Rhizoma et Radix) ► AG 1.1 ersetzt werden.

Symptome

Kopfschmerzen, begleitet von Fieber und Frösteln,
Schwindel und verstopfter Nase

Befunde

Zungenkörper Unverändert

Zungenbelag Dünn und weiß

Puls Oberflächlich

Indikationen nach TCM

Invasion von Wind-Kälte in der Oberfläche

Anwendungsbeispiele

Kopfschmerzen bei einem akuten, grippalen Infekt
im Frühstadium

- Grippaler Infekt
- Influenza

Modifikationen

Symptom	Arzneimittel	AG	Dosis
Wind-Hitze-Kopfschmerzen	– <i>Qiang Huo</i> (Notopterygii Rhizoma et Radix)	1.1	–
	+ <i>Ju Hua</i> (Chrysanthemi Flos)*	1.2	9 g
	+ <i>Man Jing Zi</i> (Vitidis Fructus)*	1.2	12 g
Wind-Kälte-Kopfschmerzen	+ <i>Sheng Jiang</i> (Zingiberis Rhizoma Recens)	1.1	9 g
	+ <i>Zi Su Ye</i> (Perillae Folium)	1.1	9 g
Chronische Kopfschmerzen	+ <i>Hong Hua</i> (Carthami Flos)	10.1	6 g
	+ <i>Jiang Can</i> (Bombyx Batryticatus)	16	6 g
	ggf. + <i>Quan Xie</i> (Scorpio)	16	3 g
Ausgeprägte Rhinitis	+ <i>Cang Er Zi</i> (Xanthii Fructus)	1.1	9 g
	+ <i>Xin Yi</i> (Magnoliae Flos)	1.1	9 g
	oder kombinieren mit <i>Cang Er Zi San</i> ► RG 1.1		

* Leicht kalt

Kontraindikationen und Sicherheitshinweise

- Allergie gegen Bestandteile der Rezeptur oder Menthol
- Bei Anwendung von ► *Xi Xin*: Niereninsuffizienz! Anwendung bei Kindern! Nur kurzfristig einsetzen! Eine ausreichend lange Kochzeit ist einzuhalten
- Bei längerer Anwendung Kontraindikationen und Sicherheitshinweise zu ► *Gan Cao* beachten
- Vorsicht vor intensiver UV-Lichtexposition
► *Bai Zhi*

Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit

Fertilität Von der Anwendung mit ► *Xi Xin* bei Frauen und Männern mit Kinderwunsch ist unbedingt abzuraten.

Schwangerschaft Kontraindiziert ► *Xi Xin*,
► *Chuan Xiong* (1. Trimenon)

Stillzeit ► *Xi Xin* ist kontraindiziert; Vorsicht mit ► *Bo He*

Interaktionen

► *Gan Cao*

Pharmakologie

Das Granulat der Kampo-Version der Rezeptur (*Senkyo Chacho San*) zeigte im Ames-Test an vier

Bakterienstämmen keine Hinweise auf Mutagenität.

Kommentar

- *Chuan Xiong Cha Tiao San* ist die Standard-Kopfschmerz-Rezeptur bei äußeren Wind-Erkrankungen. Die Mischung enthält scharf-warme und ein scharf-kühles Mittel, welche Wind aus der Oberfläche zerstreuen und alle Regionen im Kopf befreien. *Chuan Xiong Cha Tiao San* kann bei Schmerzen in allen Regionen des Kopfes verwendet werden, solange die Kopfschmerzen durch äußeren Wind ausgelöst werden, selbst wenn sich das Wind-Pathogen im Körper festsetzt und die Kopfschmerzen chronisch sind.
- Der Hauptfokus dieser Rezeptur liegt auf Kopfschmerzen. Falls weitere Symptome für äußeren Wind ausgeprägt vorhanden sind, muss die Mischung angepasst werden.

Korrespondierende Akupunktur

- Di 4 *Hegu* (leitet pathogene Faktoren aus)
- Di 20 *Yingxiang* (Lokalpunkt)
- M-HN 3 *Yintang* (Extrapunkt)
- SJ 5 *Waiguan*, Gb 20 *Fengchi* (eliminieren Wind)
- Lu 7 *Lieque* (*Luo*-Punkt, senkt Lungen-*Qi* ab)
- BI 13 *Feishu* (*Shu*-Punkt der Lunge)
- Ma 36 *Zusanli* (stützt das *Qi* der Mitte)

Diätetik

Wind-Kälte eliminieren Frühlingszwiebel, Paprika, Ingwer, Knoblauch, Chilischote, Koriander

Meiden Schwere, kalte und rohe Nahrung während des Infekts; Milchprodukte können vermehrt Schleim erzeugen.

Cōng Chǐ Tāng

Dekokt mit *Allii Fistulosi Bulbus* und *Sojae Semen Praeparatum*

蔥鼓湯 葱鼓汤

Englischer Name Scallion and Prepared Soybean

Decoction

Quelle *Zhou Hou Bei Ji Fang* (Verordnungen für Notfälle, die man im Ärmel aufbewahren sollte)

Eigenschaften

Temperatur Leicht warm

Wirkort Außen, Tai Yang

Funktionskreis Lunge

Energiezustand des Patienten Leichte Fülle

Konstitution Unauffällig

Wirkung

- Löst die Oberfläche und vertreibt Wind und Kälte
- Schweißtreibend

Zusammensetzung und Analyse

Arzneimittel	AG	Dosis	Wirkung
<i>Cong Bai</i> (<i>Allii Fistulosi Bulbus</i>)	1.1	9–12 g	Öffnet die Oberfläche scharf-warm; löst Wind-Kälte aus der Oberfläche; wirkt schweißtreibend
<i>Dan Dou Chi</i> (<i>Sojae Semen Praeparatum</i>)*	1.2	12–30 g	Löst die Oberfläche; befreit gestaute Hitze im Thorax

* Kalt oder warm, je nach Zubereitung

Symptome

Im Anfangsstadium eines Erkältungsinfekts, mit Beschwerden, wie leichtes Fröstel-Gefühl (Kälteabneigung) ohne Schwitzen, Kopfschmerzen, Nasenverstopfung

Befunde

Zungenkörper Ohne Befund

Zungenbelag Dünn, weiß

Puls Oberflächlich

Indikationen nach TCM

Frühes Stadium oder mild ausgeprägte Wind-Kälte-Invasion im Außen

Anwendungsbeispiele

- Akuter, grippaler Infekt in sehr frühem Stadium
- Erkältungserkrankung
- Grippaler Infekt

Modifikationen

Symptom	Arzneimittel	AG	Dosis
Mangelnde Schweißinduktion	+ <i>Ge Gen</i> (Puerariae Lobatae Radix)	1.2	9 g
Weiterhin fehlendes Schwitzen	+ <i>Ma Huang</i> (Ephedrae Herba)	1.1	6 g
Halsschmerzen und Schluckbeschwerden	+ <i>Jin Yin Hua</i> (Loniceræ Japonicæ Flos)	2.4	6 g
	+ <i>Ban Lan Gen</i> (Isatidis Radix)	2.4	9 g
	+ <i>Lian Qiao</i> (Forsythiæ Fructus)	2.4	6 g
Heiserkeit und Husten	+ <i>Chan Tui</i> (Cicadae Periostracum)	1.2	6 g
	+ <i>Jie Geng</i> (Platycodi Radix)	6.1	9 g
	+ <i>Niu Bang Zi</i> (Arctii Fructus)	1.2	9 g
Ausgeprägtes Fieber	+ <i>Huang Qin</i> (Scutellariæ Radix)	2.3	9 g
	+ <i>Zhi Zi</i> (Gardeniæ Fructus)	2.1	6 g
	+ <i>Lian Qiao</i> (Forsythiæ Fructus)*	2.4	9 g

* Leicht kalt

Kontraindikationen und Sicherheitshinweise

Allergie gegen Bestandteile der Rezeptur

Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit

Fertilität Von einer längeren Anwendung bei Männern mit Kinderwunsch ist abzuraten ► *Dan Dou Chi*

Schwangerschaft Während jahrhundertelanger Anwendung sind keine relevanten Risiken bekannt geworden. Aussagefähige Untersuchungen zur Sicherheit in der Schwangerschaft liegen nicht vor.

Stillzeit Mit Vorsicht anzuwenden ► *Dan Dou Chi*

Interaktionen

► *Dan Dou Chi*

Kommentar

- Diese milde Rezeptur eignet sich gut für leichtere grippale Infekte im Anfangsstadium. In der Praxis sieht man die meisten Patienten bereits mit ausgeprägteren Zeichen, sodass dann auf stärker und tiefer wirkende Rezepturen zurückgegriffen werden muss, z.B. bei Wind-Kälte auf *Ma Huang Tang* aus dieser Gruppe oder bei Wind-Hitze auf *Yin Qiao San* ► RG 1.2.
- Bei der Zubereitung nur 5–10 Minuten kochen

Korrespondierende Akupunktur

- Di 4 *Hegu* (eliminiert pathogene Faktoren)
- Di 20 *Yingxiang* (Lokalpunkt)
- M-HN 3 *Yintang* (Extrapunkt)
- SJ 5 *Waiguan* (*Luo*-Punkt, eliminiert Wind)
- Lu 7 *Lieque* (*Luo*-Punkt, senkt Lungen-*Qi* ab)
- BI 12 *Fengmen* (löst Wind aus der Oberfläche)
- BI 13 *Feishu* (*Shu*-Punkt der Lunge)
- Gb 20 *Fengchi* (eliminiert Wind-Hitze und Wind-Kälte)

Diätetik

Wind-Kälte eliminieren Frühlingszwiebel, Paprika, Ingwer, Knoblauch, Chilischote, Koriander

Meiden Schwere, kalte und rohe Nahrung während des Infekts; Milchprodukte können vermehrt Schleim erzeugen.